

Ecrit par le 28 janvier 2026

## Glenn Viel part à votre rencontre à l'occasion de la sortie de son nouveau livre



Alors que son livre [\*Cuisine d'un cancre\*](#) est sorti au mois de novembre, le chef Glenn Viel ira à la rencontre de ses lecteurs lors de deux séances de dédicace ce jeudi 18 décembre au [Clair de la Plume](#) à Grignan et ce vendredi 19 décembre à [L'Oustau de Baumanière](#) aux Baux-de-Provence.

Deux occasions de rencontrer le chef de l'Oustau de Baumanière se présentent cette semaine. Deux séances de dédicace sont organisées : une première au Clair de la Plume à Grignan et une seconde à L'Oustau de Baumanière aux Baux-de-Provence. Le public pourra donc rencontrer Glenn Viel, échanger autour de son livre, de son actualité, ou encore de *Top Chef*.

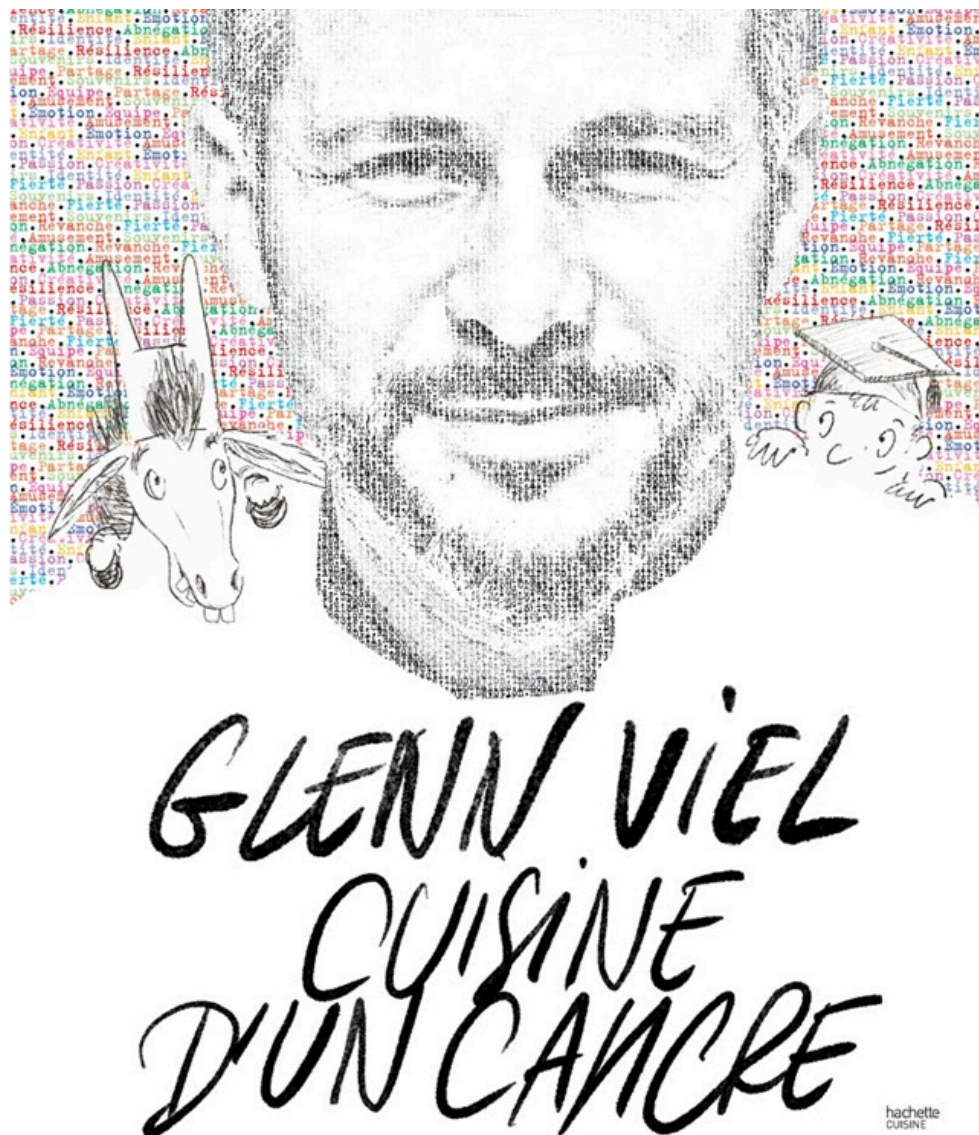
Dans son livre *Cuisine d'un cancre*, Glenn Viel revient sur son parcours atypique, marqué par un rapport

Ecrit par le 28 janvier 2026

peu conventionnel à l'école, et dévoile comment l'audace, l'imagination et l'envie de bousculer les codes ont façonné son identité culinaire et humaine au travers d'un témoignage sans filtre.

**Jeudi 18 décembre. De 11h à 12h. Le Clair de la Plume. 2 Place du Mail. Grignan.**

**Vendredi 19 décembre. 15h30. L'Oustau de Baumanière. 500 Route de Baumanière. Les Baux-de-Provence.**



©Hachette Cuisine

## La recette du dessert à l'ananas et coco de la cheffe pâtissière Alais Vaubourg



**Alais Vaubourg** est la cheffe pâtissière du restaurant **La Cabro d'Or** de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, elle vous dévoile sa recette du dessert à l'ananas et à la jeune noix de coco fraîche.

La pâte à savarin :

- 250g farine
- 25g miel
- 1 gousse de vanille Tahaa (de la vanille de Tahiti conviendra tout à fait)
- 4g fleur de sel
- 25g levure fraîche
- 100g beurre tempéré
- 1/4 zeste citron jaune
- 250g œufs



Ecrit par le 28 janvier 2026

Mettre tous les ingrédients en cuve (sauf le beurre) et travailler au crochet jusqu'à ce que la pâte se décroche de la cuve.

Ajouter le beurre tempéré et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.

Remplir les moules demi sphères au 3/4 (diamètre 3,5cm).

Mettre en étuve 30min et cuire à 180° 35min (pour la première pousse, il est tout à fait possible de placer les savarins en four éteint avec une casserole d'eau chaude pour remplacer l'étuve).

Après cuisson, laisser sécher les savarins encore quelques minutes au four.

Quand les savarins sont froids, il faudra les tremper dans le sirop punch frémissant et laisser gonfler 2h minimum au frais.

#### Le sirop punch agrumes :

- 750g eau
- 350g sucre
- 1 citron jaune zestes,
- 1,5 citron vert zeste
- 1,5 citron vert jus
- 1 gousses de vanille Tahaa + 1 gousse de vanille épuisée Tahaa
- 85g liqueur de thé
- 75g chaire ananas fraîche mixée
- 10g gingembre microplané
- 12g menthe

Il faut porter le sirop à ébullition (eau + sucre) avec la vanille égrainée et épuisée + la menthe, stopper le feu et ajouter le reste des ingrédients frais et laisser infuser 20 min.

#### Le sorbet Ananas :

- 1100g chaire ou purée d'ananas
- 300g eau
- 300g cassonade
- 11g superneutrose + 44g sucre blanc
- 12g menthe fraîche
- 14g gingembre microplané
- 2 citrons verts zestes
- 2 gousses de vanille

Réaliser un sirop avec eau + sucre et ajouter la chaire d'ananas + vanille égrainée + eau + cassonade + menthe.

Ajouter zestes et gingembre frais.

Thermomiser le tout et verser en bac gastro, refroidir.

À 45°C, ajouter le superneutrose.

Stocker au congélateur.

#### La crème montée de jeune coco fraîche :

Ecrit par le 28 janvier 2026

- 200g crème 35 %
- 1 gousse de vanille (Tahaa)
- 21g sucre fleur de coco
- 400g crème froide
- 6g gélatine
- 150g eau de jeune coco fraîche

Chauffer la crème, la vanille égrainée et le sucre, laissez infuser 10 min.

Ajouter la gélatine essorée et mixer la préparation.

Ajouter l'eau de jeune coco fraîche.

Laisser refroidir 1h.

Ajouter la crème froide, mélanger.

Stocker au froid 5h minimum avant foisonnement. Après refroidissement, monter la crème au robot jusqu'à une texture de crème chantilly.

#### La chips d'ananas :

- 2000g eau
- 1000g sucre
- 4 gousses de vanille épuisées

Faire de très fines lamelles d'ananas, avec un emporte-pièce rond, il faudra enlever le milieu de la tranche d'ananas et tremper les lamelles d'ananas dans le sirop chaud.

Mettre sur grilles préalablement filmées et graissées et mettre au four une nuit à 72°C.

#### L'Ananas rôti :

- Brunoise d'ananas (1 pièce)
- 30g sucre de fleur de coco
- 1 gousse de vanille (Tahaa)
- Zeste citron vert
- 1 morceau de gingembre frais 15g
- 10g menthe

Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients ensemble 10min sur feux moyen environ.

#### Les jeunes coco fraîche (elles se trouve facilement au rayon frais fruits et légumes, ou magasin exotique)

:

Ouvrir une jeune coco et récupérer l'eau de coco,

Récupérer la chaire de la jeune coco et réaliser une brunoise, ajouter 2 feuilles de menthe ciselée finement et recouvrir cette brunoise d'eau de coco ajouter une 1/2 gousse de vanille égrainée. Laisser infuser 2h minimum.

#### En option à mettre sous la chips d'ananas :

- Gelée eau de coco fraîche
- 500g eau de coco



Ecrit par le 28 janvier 2026

- 14g gélatine
- 2 gousses de vanille

Faire une ébullition rapide et sur feu éteint incorporer la gélatine essorée, versé sur plaque (papier guitare).

Puis stocker au frigo, une fois la gélatine prise il faudra emporte-piècer des ronds de gélatine (2cm de diamètre environ).

#### Dressage :

Une fois les savarins bien imbibés, incorporer l'ananas rôti et la crème de jeune coco à l'intérieur des 1/2 sphères.

Sur le côté du savarin placer de la brunoise de jeune coco fraîche et de l'eau de jeune coco fraîche.

Placer juste sous la glace de l'ananas rôti

Sur le haut du savarin à l'aide d'une poche à douille placer un joli dôme et recouvrir d'un rond de gelée de coco puis mettre la chips sur le dessus.

À glacer et déguster sans attendre !

Ecrit par le 28 janvier 2026



DR

## La recette de crêpe soufflée du chef pâtissier Brandon Dehan

Ecrit par le 28 janvier 2026



**Brandon Dehan est le chef pâtissier du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile la recette de crêpe soufflée au Grand Marnier Cuvée du centenaire.**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

Pâte à crêpes :

- 125 g de farine
- 25 g de sucre
- 25 cl de lait entier
- 50 g d'œufs
- 40 g de jaunes d'œufs
- 50 g de beurre fondu
- Sel

Mélanger la farine, le sucre et le sel, ajouter la moitié du lait et bien mélanger. Ajouter ensuite les œufs et les jaunes, incorporer le reste du lait puis le beurre fondu. Laisser reposer 2h au frais.

Crème anglaise :

- 25 cl de lait entier
- 25 cl de crème liquide



Ecrit par le 28 janvier 2026

- 70 g de sucre
- 120 g de jaunes d'œufs
- 2 gousses de vanille

Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Porter le lait, la crème et la vanille à ébullition. En verser la moitié sur le mélange œufs-sucre et mélanger. Reverser dans la casserole contenant le restant de lait et cuire le tout à la nappe. Réserver.

Préparation pour le soufflé :

- 12,5 cl de lait entier
- 10 g de fécule Maïzena
- 10 g de farine
- 1 zeste d'orange
- 2 cl de Grand Marnier
- 150 g de blancs d'œufs
- 40 g de jaunes d'œufs

Monter les blancs d'œufs avec le sucre. Mélanger le lait, la fécule, la farine et le zeste d'orange. Porter à ébullition, ajouter les jaunes d'œufs et le Grand Marnier, redonner une ébullition puis incorporer les blancs montés en mélangeant délicatement.

Montage :

Cuire une crêpe dans une poêle antiadhésive.

Disposer en son centre de l'appareil à soufflé et replier la crêpe sur elle-même.

Enfourner au four et cuire jusqu'à coloration. A la sortie du four, arroser de crème anglaise.

Ecrit par le 28 janvier 2026



DR

---

## La recette de riz au lait du chef pâtissier Brandon Dehan

Ecrit par le 28 janvier 2026



**Brandon Dehan est le chef pâtissier du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile la recette de riz au lait.**

**Ingrédients pour 6 personnes :**

Le riz au lait :

- 80 cl de lait entier
- 200 g de crème
- 100 g de riz rond
- 60 g de sucre semoule

Porter tous les ingrédients à ébullition dans une casserole, puis les cuire au four à 165 °C pendant environ une heure. Refroidir la préparation sur de la glace afin de stopper la cuisson.

Les noix de cajou caramélisées (praliné cajou) :

- 450 g de sucre semoule
- 1 kg de noix de cajou torréfiées

Faire cuire le sucre à 116 °C avec un peu d'eau. Ajouter les noix de cajou, bien mélanger jusqu'à ce que

Ecrit par le 28 janvier 2026

chaque noix soit enrobée de sucre, puis faire caraméliser. Étaler sur un Silpat et laisser refroidir. Mixer en poudre pour obtenir un praliné (garder quelques noix de cajou caramélisées pour le dressage).

#### L'opaline aux corn flakes :

- 335 g de fondant
- 225 g de glucose
- 60 g de corn flakes (pétales de maïs)

Faire cuire le fondant et le glucose à 165 °C. Ajouter les corn flakes, débarrasser, laisser refroidir, puis mixer. Étaler cette poudre sur un Silpat, faire fondre brièvement au four et découper 8 disques d'opaline.

#### L'infusion de riz basmati :

- 1,4 litre de lait entier
- 800 g de crème liquide
- 100 g de sucre semoule
- 1 g de sel fin
- 50 g de trimoline
- 210 g de riz basmati

Faire bouillir le lait et la crème avec le sucre, le sel et la trimoline. Cuire le riz dans ce mélange jusqu'à ce qu'il soit tendre et laisser infuser le tout une nuit au frais.

#### Le siphon de riz au lait :

- 100 g de jaunes d'œufs
- 25 g de sucre semoule
- 25 g de trimoline
- 70 cl de lait entier
- 400 g de crème liquide
- 50 g de sucre semoule
- 100 g de riz Arborio
- 900 g d'infusion de riz basmati (voir ci-dessus)

Fouetter les jaunes d'œufs avec 25 g de sucre et la trimoline jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire bouillir le lait et la crème avec le sucre, ajouter le riz Arborio et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Verser le tout sur le mélange jaunes-sucre-trimoline en fouettant bien, ajouter l'infusion de riz basmati. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant, passer au chinois, laisser refroidir. Introduire 600 g de ce mélange dans un siphon et introduire deux cartouches de gaz.

#### Le crémeux à la noix de cajou :

- 3 g de gélatine en feuilles
- 45 g de jaunes d'œufs
- 20 g de sucre semoule
- 225 g de crème liquide
- 1 g de fleur de sel



Ecrit par le 28 janvier 2026

- 50 g de mascarpone
- 100 g de praliné cajou (voir ci-dessus)

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Fouetter les jaunes et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Faire bouillir la crème avec la fleur de sel, verser le tout sur le mélange jaunes-sucre. Ajouter la gélatine essorée, le mascarpone et le praliné. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant, laisser refroidir et garder au frais.

#### Le blanc vapeur :

- 150 g de blanc d'œufs à température ambiante
- 90 g de sucre semoule

Monter les blancs en neige en les serrant avec le sucre semoule. Mouler la meringue dans 8 cercles à l'aide d'une poche à douille, la cuire au four à vapeur pendant 4 minutes à 90 °C. Détailler en 8 palets avec un emporte-pièce rond et réserver.

#### La sauce caramel :

- 280 g de crème liquide
- 8 g de fleur de sel
- 190 g de sucre semoule
- 190 g de glucose
- 100 g de beurre

Porter la crème à frémissement avec la fleur de sel. Faire cuire le sucre et le glucose jusqu'à l'obtention d'un caramel, déglacer avec la crème. Cuire le tout à 105 °C, passer au chinois, refroidir à 75 °C, puis incorporer le beurre à l'aide d'un mixeur plongeant. Laisser refroidir complètement.

#### Finition et dressage :

- Grains de riz soufflé
- Praliné cajou
- Noix de cajou caramélisées

Poser le blanc vapeur centré sur l'assiette. Le creuser légèrement, ajouter au centre le riz au lait et le crémeux à la noix de cajou, couvrir d'un peu de sauce caramel. Ajuster l'opaline sur le tout, déposer un gros dôme de riz au lait au siphon sur l'opaline. Parsemer de riz soufflé, de poudre de praliné cajou et de poudre de noix de cajou caramélisées.

Ecrit par le 28 janvier 2026



DR

## La recette du dessert 'Entre le fruité vert et le fruité noir' de La Cabro d'Or de Baumanière

Ecrit par le 28 janvier 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 emmène en balade au milieu des moulins et oliviers et vous dévoile la recette du dessert 'Entre le fruité vert et le fruité noir' élaboré par la cheffe pâtissière Alaïs Vaubourg.**

**Pour 4 personnes :**

Biscuit Fondant au chocolat 6min / 160° :

- 300g blancs
- 120g sucre
- 1g fleur de sel
- 54g farine tamisée
- 168g beurre
- 348g chocolat noir
- 150g jaune

Au batteur, monter les blancs en neige bien serrés avec le sucre, 10 secondes vitesse 4, et ajouter la farine tamisée délicatement. Ajouter les jaunes. Faire fondre beurre et le chocolat et ajouter délicatement

Ecrit par le 28 janvier 2026

aux blancs d'œufs montés.

Diplomate à l'huile d'olive fruitée verte :

- 500 ml lait
- 1/2 gousses de vanille Madagascar
- 35g poudre à crème
- 80g sucre
- 80g jaunes
- 50g d'huile d'olive moulin Cravenco
- 7,5g de gélatine
- 550g crème montée

Chauffer le lait et la vanille laisser infuser la vanille 5 min après ébullition, réaliser une pâtissière, hors du feu ajouter la gélatine essorée, verser la base diplomate en bac gastro, filmer contact et réserver au frais, lisser et tempérer la base diplomate à 37°C, ajouter l'huile d'olive, ajouter délicatement la crème montée.

Sirop olive olistill :

- 500g d'olive noire à la grecque blanchir x4
- 850g eau
- 500g sucre
- 50g d'olistill manguin

Blanchir les olives noires 4 fois dans de l'eau bouillante, réaliser un sirop avec eau + sucre et ajouter les olives blanchies, laisser infuser jusqu'à complet refroidissement et égoutter le sirop. Conserver les olives. Pour le sirop ajouter l'olistill à froid. Réchauffer le sirop avant d'imbiber le biscuit.

Glace à l'huile d'olive fruitée verte :

- 3l lait entier
- 3 gousses de vanille épuisées tahiti
- 300g cassonade
- 200g miel
- 18g super neutrose
- 40g cassonade
- 90g glucose atomisé
- 690g d'huile d'olive fruitée verte castellas

Mélanger la cassonade avec les stabilisateurs (super N et glucose atomisé). Mettre en casserole le lait avec la vanille les sucrants et stabilisateurs (super N et glucose atomisé). Bamixer. Monter à ébullition (laisser infuser quelques minutes) avant d'enlever les gousses de vanille. Bamixer et laisser refroidir (35°C environ) avant d'incorporer l'huile d'olive fruitée verte la Castelas. Bamixer et stocker en boîte / congélation.

Poudre de feuille d'olivier :



Ecrit par le 28 janvier 2026

Faire sécher au four les feuilles d'olivier préalablement nettoyer 10 à 15 min à 120°C. Une fois les feuilles séchées thermomixer afin d'obtenir une poudre fine.

Crèmeux montée à l'huile d'olive fruitée noire :

- 165g crème 35 %
- 1 gousses de vanille
- 30g jaunes
- 10g miel de forêt
- 0,2g fleur de sel
- 75g chocolat noir elvesia
- 114g crème très froide 40g à mettre directement dans la préparation encore chaude
- 74g à mettre une fois la préparation bien tiédie.
- 25g d'huile d'olive fruitée noir

Préparer le chocolat en cul de poule, avec sel. Faire une anglaise (jaune+ miel), la verser sur le chocolat, bamixer. Ajouter 40g crème très froide, bamixer base légèrement refroidie ajouter les derniers 74g crème très froide, bamixer. Réserver au froid 3h minimum avant de foisonner, ajouter l'huile d'olive en 3 fois une fois la préparation légèrement foisonnée.

Praliné à l'olive noire :

- 300g d'amande brute torréfiées
- 150g sucre
- 48g eau
- 1g fleur de sel de Camargue
- 32g poudre d'olive noire
- 24,5g d'huile d'olive fruitée noire

Réaliser un caramel et enrober les amandes avec, au robot coupe réaliser un praliné en ajoutant progressivement le sel, la poudre et l'huile d'olive.

Ecrit par le 28 janvier 2026



DR

## La recette du dessert à la myrtille du chef pâtissier Brandon Dehan

Ecrit par le 28 janvier 2026



**Brandon Dehan est le chef pâtissier du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile la recette de son dessert à la myrtille, avec poêlée au basilic, émulsion au yaourt, et fraîcheur citron.**

Meringue :

- 100g blanc d'œufs
- 100g sucre semoule
- 100g sucre glace

Monter les blancs avec le sucre semoule. Une fois les blancs bien montés, incorporer le sucre glace.  
Tailler des bandes de papiers rhodoïd d'une largeur de 3cm et d'une longueur de 33cm.  
Mettre les bandes de papier dans un cercle et pocher la meringue en faisant tout d'abord une première rangée, puis une autre sur le dessus en quinconce de la première.  
Faire sécher les meringues à 45°C pendant 6h.  
Démouler et limer le dessus pour la rendre lisse.

Ecrit par le 28 janvier 2026

Siphon basilic :

- 750g fromage blanc
- 375g crème épaisse
- 15g basilic
- 75g lait
- 50g sucre semoule

Faire chauffer le lait et le sucre. Une fois chaud faire infuser le basilic pendant 15 minutes.

Mixer puis chinoiser le mélange lait basilic.

Mélanger le fromage blanc, la crème épaisse et le lait ensemble.

Mettre dans un siphon, gazer avec 1 cartouche.

Meringue grillée :

- 100g blanc d'œufs
- 150g sucre semoule

Monter les blancs, serrer avec le sucre semoule en 3 fois, avec une douille de 10, pocher sur un tapis siliconé graissé, puis donner une coloration au chalumeau, réserver au congélateur.

Poêlée myrtille :

- 100g myrtilles fraîche
- Opaline basilic
- Jus myrtille

Faire fondre de l'opaline dans une poêle, ajouter les myrtilles, déglacer avec le jus, laisser cuire 1 minutes, et stopper la cuisson sur une plaque bien froide.

Madeleines crispies :

- 365g œufs
- 75g de miel de lavande
- 325g sucre semoule
- 150g lait
- 500g farine
- 25g levure chimique
- 1 citron vert zesté
- 1 citron jaune zesté
- 500g beurre noisette froid

Réaliser un appareil à madeleine en travaillant à la feuille du batteur les œufs, le miel et le lait.

Ajouter petit à petit un mélange sucre, levure, farine et les zestes.

Incorporer le lait puis le beurre noisette froid.

Laisser reposer l'appareil au frais pendant 1 heure

Chemiser les moules à madeleine avec du beurre et de la farine.

Mouler l'appareil dans les moules et les congeler.



Ecrit par le 28 janvier 2026

Dans un four ventilé, cuire 3 minutes à 200°C puis éteindre le four et les laisser 3 minutes de plus.

A la sortie du four démouler les madeleines.

Une fois froides les tailler en deux et les laisser sécher 8 heures à 50°C.

Jus myrtille et basilic :

- 3000g jus myrtille réduit à 2000g
- 80g basilic

Réduire le jus de myrtille comme indiqué puis ajouter le basilic, laisser infuser 10 minutes, filtrer et réserver.

Zeste citron confit (blanchi 3 fois) :

- Tant pour tant jus de citron jaune et sucre

2min d'ébullition et laisser refroidir sous film alimentaire.

Opaline basilic :

- 335g fondant
- 225g glucose
- 50g basilic

Dans une casserole monter le fondant et le glucose à 160°C.

Ajouter les feuilles de basilic à 160°C puis réchauffer la masse à 150°C.

Débarrasser sur un silpat.

Une fois froide mixer au thermomix pour en faire une poudre fine. Conserver la dans une boîte hermétique.

Sorbet citron :

- 2700g lait entier
- 150g trimoline
- 650g sucre semoule
- 300g glucose atomisé
- 50g super neutrose
- 1000g jus citron vert
- 1000g jus citron jaune
- 10 zestes citron vert
- 10 zestes citron jaune

Faire chauffer le lait et la trimoline à 50°C, ajouter les extraits secs, faire bouillir, refroidir, incorporer les jus et les zestes de citron, mixer, laisser maturer une nuit puis turbiner

Avec une passette et un chablon former la forme et l'épaisseur voulue sur un silpat.

Jus myrtille et compotée :

- 1000g myrtille surgelée

Ecrit par le 28 janvier 2026

- 90g sucre semoule

Faire bouillir l'ensemble, filtrer réserver le jus et mixer les myrtilles restantes, tamiser et réserver.  
Faire chauffer à 170 °C pendant 3 minutes.

Sorbet Basilic :

- 1755g eau
- 400g sucre
- 120g glucose atomisé
- 15g stab 2000
- 105g jus citron vert
- 75g basilic frais

Chauffer l'eau et la moitié du sucre a 55°C, ajouter les extraits secs, bouillir, refroidir, mûré 12H puis mixer avec le jus de citron et les feuilles de basilic bien verte, turbiner.

Dressage :

Disposer un cercle de meringue sur l'assiette, tapisser le fond de purée de myrtille, ajouter trois myrtilles fraîches, deux morceaux de madeleines crispies, déposer une boule de sorbet basilic, le siphon yaourt autour, puis déposer dessus la poêlée de myrtille, ajouter quelques citrons confits, des feuilles de basilic nain et quelques opalines basilic, à coté servir une cuillère de sorbet citron, avec une meringue italienne et un citron confit, à déguster avant le dessert.

Verser un peu de jus myrtille et basilic dessus.

Ecrit par le 28 janvier 2026



©Virginie Ovessian

## La recette de cœur de laitue cuite en pression du chef Glenn Viel

Ecrit par le 28 janvier 2026



**Glenn Viel est chef du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de cœur de laitue cuite en pression avec tomates confites au soleil et crémeux de roquette.**

Les tomates confites :

Monder, couper en deux et épépiner les tomates.

Assaisonner (sel, poivre, sucre, huile d'olive) puis disposer les tomates sur la grille du séchoir, ajouter une lamelle d'ail. Le séchoir doit être installé dans un endroit bien dégagé à 40°C minimum sous verre, si possible avec une légère brise (le temps pour confire les tomates est aléatoire et dépend principalement de la météo). Compter tout de même 10 heures.

Une fois confites, les tomates doivent être conservées dans l'huile d'olive.

Le citron confit :

- 1,5 litre d'eau
- 250 gr de sel
- 400 gr de sucre

Laver et zester les citrons, les blanchir à 3 reprises (départ à froid).

Dans une casserole, réaliser le sirop : porter à ébullition l'eau, le sel et le sucre. Disposer les citrons dans des bocaux et verser le sirop froid. Conserver les bocaux pendant 3 mois avant d'être consommés.

La laitue :



Ecrit par le 28 janvier 2026

- 10 pétales de tomates confites
- ¼ de citron confit
- 1 pièce de fenouil
- 10 feuilles de basilic
- 2 cl d'huile d'olive Castelas
- Sel
- Poivre

Laver la laitue entière, bien l'égoutter, retirer les grosses feuilles (conserver les grosses feuilles pour le crémeux de roquette).

Ecarter les feuilles délicatement puis entre chacune d'elles disposer les tomates, le fenouil taillé très fin, le citron en julienne épaisse et les feuilles de basilic. Ajouter l'huile, sel, poivre et refermer la laitue. Filmer fermement la laitue puis la mettre sous vide dans un sac rétractable. Plonger le sac 3 secondes dans une eau à ébullition, refroidir et conserver au frais pendant 24 heures.

#### Le crémeux de roquette :

- 200 gr de roquette
- 100 gr de feuille de laitue
- 50 gr de tétragone
- 50 gr de poivron vert confit
- 50 gr pomme Granny
- 15 cl d'huile d'olive
- 3 gr de sel
- 3 cl de jus de citron

Mettre l'ensemble des éléments au Thermomix.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse et homogène.

#### Dressage :

Au centre de l'assiette, disposer le crémeux de roquette.

Assaisonner la laitue, sel, poivre, huile d'olive et la mettre au centre du crémeux. Pour finir disposer des petits croutons et tête de basilic nain.

Ecrit par le 28 janvier 2026



©Virginie Ovessian

## La recette 'bœuf, traceur d'un sandwich' du chef Glenn Viel

Ecrit par le 28 janvier 2026



**Glenn Viel est chef du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de « Bœuf, traceur d'un sandwich. »**

.Pastrami :

- 4 L d'eau
- 250 g de gros sel
- 150 g de cassonade
- 10 g de coriandre en grain écrasée
- 1 tête d'ail
- 800 gr de basse côte de bœuf
- Poudre d'herbes et de champignons
- Piment d'Espelette

Parer 1kg de basse côte de boeuf, saumurer 24h, assaisonner poudre d'herbes, poudre de champignon et piment d'Espelette.

Fumer la viande puis sécher 48 h dans le réfrigérateur.

Cuire sous-vide ou au four, température 64°C -> 58°C au cœur de la viande.

Boeuf :

- 800 g de filet de bœuf
- 8 tranches de Ceccina de boeuf

Ecrit par le 28 janvier 2026

Parer et rouler 800gr de filet de bœuf dans du film, portionner et snacker 35/40 secondes, assaisonner beurre noisette, fleur de sel et poivre.

Laitue :

- 2 laitues

Effeuille et laver les feuilles de laitue.

Montage :

- 1 feuille de laitue crue
- 80 gr de Filet de bœuf
- 1 feuille de laitue brûlée au chalumeau, huile d'olive, sel, poivre
- 1 tranche de Ceccina
- 80gr Pastrami
- 1 feuille de laitue crue
- Huile d'olive

Mettre sous-vide entre deux papiers sulfurisés.

Sauce de boeuf au pain :

- 200 gr de Pain brûlée
- 500 ml de Lait
- 500 ml de Jus de bœuf

Infuser du pain brûlé dans du lait, ajouter du jus de bœuf puis assaisonner avec huile d'olive, sel, poivre, poudre d'herbes et vinaigre balsamique.

Condiment tomate :

- 2 pièces de fenouil
- 2 kg de tomates cerises

Dessécher au four à 250°C sans coloration en remuant fréquemment.

Passer au moulin à purée, passer au tamis très fin -> dessécher jusqu'à avoir une consistance de concentré de tomate. □

Assaisonner avec huile d'olive, sel, poivre, poudre d'herbes et piment d'Espelette.

Caramel de tomate :

- 5 Cœurs de tomates épépinées
- Sucre (20% du poids des cœurs de tomates)

Récupérer les cœurs des tomates préalablement épépinées, mixer et chinoiser. □ Sucrer puis réduire jusqu'à caramel.



Ecrit par le 28 janvier 2026

Pickles de graines de moutarde :

- 50gr de sucre
- 100ml de vinaigre blanc
- 200ml d'eau
- 100 gr de graine de moutarde

Raviole de tomate :

- 8 tomates

Monder les tomates, couper en deux, épépiner.

Assaisonner généreusement en huile d'olive, sel, poivre et poudre d'herbes.

Cuire à 48°C en programme séchage dans le four.

Montage :

Prendre les deux pétales de tomates, les écraser légèrement avec une spatule, les superposer à cheval l'une sur l'autre, mettre un point de condiment tomate, refermer et emporte-piécer.

Glacer avec le caramel de tomate, disposer 7 graines de pickles de graines de moutarde, huile d'olive, fleur de sel et poivre.



©Pauline Daniel

## La recette de loup grillé 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 dos de loup grillé avec coquillages et céleri braisés au jus iodé citronné.**

Pour 4 personnes :

- 4 filets de loup de Méditerranée 120 gr pièce
- Huile d'olive de la Vallée des Baux
- Fleur de sel

Sauce huître :

- 50 gr d'échalotes
- 1/4 l de vin blanc
- 1/2 l de jus de moule

Ecrit par le 28 janvier 2026

- 1/4 l de crème
- 3 huitres de Camargue
- 1/2 zeste de citron vert

Faire suer les échalotes, déglacer au vin blanc et réduire à sirop, ajouter le jus de moule, réduire de moitié puis ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié.

Ajouter les huîtres fraîches et les mixer.

Passer au chinois avant de zester le citron vert.

Garniture coquillages et céleri :

- 12 pièces de palourdes
- 4 couteaux
- 0.100 kg de céleri branche.
- 1 citron jaune
- Coriandre fraîche

Dans une casserole d'eau bouillante plonger rapidement les coquillages juste pour les cuire, puis les décortiquer, les nettoyer et les couper en dés.

Dans une autre casserole cuire des dés de céleri préalablement épluché avec un peu de sauce iodé.

Une fois le céleri « Al dente » ajouter les coquillages et un zeste de citron jaune ainsi qu'une pincée de coriandre.

Sur un grill bien chaud marquer du côté chair le filet de loup sans la peau.

Mettre sur une plaque huilée et finir quelques minutes au four à 120 °c jusqu' 48°c à cœur.

Servir la mijotée de coquillages à part, ainsi que sauce.

Ecrit par le 28 janvier 2026



DR