

Ecrit par le 5 novembre 2025

La recette de ris de veau Glenn Viel



Glenn Viel est le 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 ris de veau « boulé » avec sarrasin, carottes 18, purée à froid et jus amer.

Ris de veau :

- Ris de veau 800gr
- Sarrasin torréfié 50gr
- Jus de veau réduit à glacer 50gr

Eplucher les ris de veaux préalablement dégorgés dans l'eau glacée une nuit. Portionner à 180gr dans un tork, les compresser en boule à l'aide d'une ficelle. Les cuire 2h à 63°C dans un bouillon de légumes puis les laisser tirer 1h or du feu. Dans un sautoir, cuire les ris de veaux à l'unilatérale dans un beurre moussant, laqué de jus de veau réduit à l'envoi et enrobé de sarrasin.

Réaliser la carotte 18 déshydraté, réhydraté :

- Carotte fane 20 pièces (8 pour carotte déshydraté / 12 pour jus)

Écrit par le 5 novembre 2025

Éplucher les carottes fanes (les carottes doivent peser 30 gr). Réaliser un bouillon avec les pluches de carottes puis les cuire 9 minutes, dans ce même bouillon. Assaisonner les carottes huile d'olive et sel puis les enfourner une fois plaqué à 80°C pendant 12 heures. L'idée est de passer d'une carotte de 30 gr à une carotte de 5 gr.

À l'aide d'une centrifugeuse, réaliser un jus de carotte, puis de réduire de moitié. Dans un sautoir, disposer les carottes puis les carottes et laisser cuire à frémissement le temps nécessaire.

À l'envoi, snacker les carottes en pinçant les sucs.

Réaliser la carotène :

- Jus de carotte 2 litres

Réaliser 2 litres de jus de carotte, porté à ébullition puis passer au tork a 2 reprises. Une fois passé et pressé, rectifier l'assaisonnement avec de l'huile d'olive fruité noire, jus de citron, sel, poivre.

Réaliser la sauce :

- Jus de carotte 1 litre
- Pamplemousse 1 pièce

Faire réduire de $\frac{3}{4}$ un 1 litre de jus de carotte. En parallèle, mettre un pamplemousse piqué entier au four à 250°C pendant environ 1h30. Récupérer la pulpe, mixer et tamiser si nécessaire. Incorporer avec parcimonie la pulpe de pamplemousse au jus de carotte réduit, monté avec une noix, de beurre frais, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

Purée à froid :

- Carotte fane les plus grosses 4 pièces
- Botte de coriandre $\frac{1}{4}$
- Mangue verte $\frac{1}{4}$

Sur un marbre peau de requin, placer au congélateur quelques heures avant (conçue à cet effet). Frotter au préalable la coriandre, la mangue verte puis les carottes jusqu'à l'obtention d'une purée.

Écrit par le 5 novembre 2025



©Virginie Ovessian

Ecrit par le 5 novembre 2025

La recette de chocolat de plantation Mangaro du chef Nicolas Bottero



Nicolas Bottero est le propriétaire et le chef de cuisine du restaurant étoilé [Le Mas Bottero](#), situé à Saint-Cannat, dans les Bouches-du-Rhône. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de chocolat de plantation Mangaro, avec poire Williams de pays, caramel et Cardamome noire.

Caramel décuit :

- 270 g de sucre
- 450 g de végétop

Crèmeux caramel :

- 250 g lait de riz
- 250 g végétop
- 80 g jaune d'œuf
- 80 g sucre
- 250 g caramel décuit

Ecrit par le 5 novembre 2025

- 50g chocolat lait
- 40 g masse gelatine

Crèmeux chocolat noir Mangaro :

- 125 g lait de riz
- 125 g végétop
- 40 g jaune d'œuf
- 40 g sucre
- 180 g couverture noire Mangaro

Sablé cacao végétal :

- 150 g margarine
- 150 g poudre d'amande
- 150 g sucre roux
- 130 g farine de sarrazin
- 20 g poudre de cacao

Crèmeux poire / Cardamome :

- 250 g purée de poire
- 50g sucre
- 100 g jaune d'œuf
- 45 g masse gélatine
- Cardamome noire râpée
- 8 poires williams
- Jus de citron

Sorbet poire / cardamome :

- 500g de purée de poire
- 220 g d'eau
- 110 g de sucre
- 60g de glucose atomisé
- 5 g de Stabilisateur (stab 2000)
- 2 noix de Cardamome noire

Progression :

Réaliser le caramel décuit à la crème végétale. Mettre 250 g de côté pour le crèmeux et garder le reste en pipette pour le dressage.

Confectionner le crèmeux caramel : Réaliser une crème anglaise avec jaune, sucre, lait de riz et végétop. Verser sur le mélange caramel décuit et chocolat. Ajouter la masse gélatine à chaud et réserver au froid.

Réaliser le crèmeux chocolat : faire une crème anglaise avec les ingrédients cités et verser sur la couverture chocolat. Refroidir.

Ecrit par le 5 novembre 2025

Mélanger tous les ingrédients pour le sablé cacao. Ajouter une goutte d'eau à la fin. Abaisser finement sur silpat. Refroidir et emporte-piècer en rond. Cuire au four à 180°C pendant 7 minutes.

Réaliser des billes de poires et les conserver dans un sirop à la Cardamome avec un trait de jus de citron. Tailler des tranches fines de poires crues. Mixer le reste des poires pour réaliser le crémeux et le sorbet.

Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose atomisé, le stabilisateur et la cardamome. Verser sur la purée de poire, mixer et bloquer en bols à Paco. Pacosser.

Réaliser le crémeux poire / Cardamome en cuisant la purée de poire avec le mélange jaune + sucre en donnant une bonne ébullition. Ajouter la masse gélatine et la râpée de cardamome noire hors du feu. Mouler en demi-sphères.

Dressage :

Disposer le crémeux caramel à l'aide d'un pochoir dans le fond de l'assiette. Dresser 3 dômes de chocolat avec une douille à Mont Blanc. Disposer harmonieusement les autres éléments autour et finir par le sorbet poire / Cardamome.



DR

Écrit par le 5 novembre 2025

Entrepreneurs Terre de Provence : une rencontre autour de la croissance et transmission des entreprises



ENTREPRENEURS TERRE DE PROVENCE



Le jeudi 12 septembre, le [Club des entrepreneurs Terre de Provence](#) organise un rendez-vous économique sur le thème de la croissance et de la transmission des entreprises au [Domaine de Valdition](#) à Orgon. Des dirigeants vauclusiens et bucco-rhodaniens seront présents pour partager leurs expériences.

Le Club des entrepreneurs Terre de Provence se réunira le 12 septembre pour la seconde édition de ses rencontres économiques 'Parcours d'entrepreneurs : Réussites et inspirations'. Après une première édition fructueuse sur le thème des valeurs du sport au profit de l'entreprise, qui a attiré plus de 150 entrepreneurs, cette année, le thème sera la croissance et la transmission des entreprises.

L'objectif de cet événement est de réunir des acteurs du territoire, des dirigeants, des élus, des institutionnels et des intervenants autour du monde économique. Ce rendez-vous, qui débutera à 15h, se veut une rencontre qui favorise les échanges fructueux, incite les collaborations et encourage le

Écrit par le 5 novembre 2025

développement des entreprises de la région Terre de Provence, qui s'étend de Barbentane à Orgon, en passant par Rognonas, Châteaurenard, Noves, ou encore Mollégès.

Un invité sportif

Comme l'année dernière, le Club des entrepreneurs Terre de Provence va mettre le lien entre le sport et l'entreprise en lumière en accueillant [Rémy Martin](#). L'ancien joueur de rugby professionnel, qui a marqué l'histoire du sport avec 23 sélections en équipe de France, a su se reconvertir après ses années sportives. Depuis 2016, il est directeur de centres commerciaux de proximité pour la zone Sud chez [Carmila](#), il est entraîneur de l'équipe senior de rugby de Montélimar, mais aussi propriétaire de vignes à Vauvert dans le Gard.

De 15h30 à 16h30, Rémy Martin partagera son parcours, alliant sport et entreprise, et offrira une perspective inspirante sur la réussite collective. Il partagera aussi son expérience en matière de leadership, de cohésion d'équipe et de dépassement de soi lors de cette rencontre économique.

Une table ronde

En 2023, le Club des entrepreneurs Terre de Provence avait placé la barre haut avec des invités de renom : Philippe Lucas, qui a notamment coaché la championne olympique Laure Manaudou, et Olivier Nicolas, manager de l'équipe de France de natation. Cette année, le Club continue dans sa lancée en faisant intervenir quatre dirigeants d'entreprises.

- [Pierre Chabas](#), dirigeant de l'entreprise [Chabas Véhicules](#), qui appartient au groupe de transport cavaillonnais [Chabas](#).
- [Laurence Castelain](#), dirigeante de la [chocolaterie Castelain](#), dont le siège se situe à Châteauneuf-du-Pape.
- [Jean-André Charial](#), PDG du groupe hôtelier de luxe [Baumanière](#) au Baux-de-Provence.
- [Stéphane Paglia](#), dirigeant de la société spécialisée dans la conception d'automatismes [Master Systèmes](#), basée à Saint-Martin-de-Crau, et président de la [Chambre de commerce et d'industrie \(CCI\) du pays d'Arles](#).

Les quatre dirigeants d'entreprises animeront une table ronde de 16h30 à 18h30 au cours de laquelle ils partageront leurs expériences sur la croissance et la transmission.

Jeudi 12 septembre. À partir de 15h. 45€ ([billetterie en ligne](#)). Domaine de Valdition. 3900 Route d'Eygalières. Orgon.

Écrit par le 5 novembre 2025

**CLUB DES
ENTREPRENEURS**



CONFÉRENCE ET TABLE RONDE

JEUDI

12 SEPTEMBRE
À PARTIR DE 15H AVEC COCKTAIL
DINATOIRE EN SOIRÉE

← AU DOMAINE DE VALDITON

(ORGON 13660)

Croissance et transmission des entreprises



AVEC LA PARTICIPATION DE :

Rémy Martin

ANCIEN RUGBYMAN PROFESSIONNEL
INTERNATIONAL



LES PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT



FLASHEZ MOI POUR VOUS INSCRIRE ET AVOIR TOUTES LES INFOS
SUR LE CLUB DES ENTREPRENEURS TERRE DE PROVENCE
Dans la limite des places disponibles



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

Ecrit par le 5 novembre 2025



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.

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

Ecrit par le 5 novembre 2025

- 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.

Écrit par le 5 novembre 2025



©Maeva Destombes

La boutique Chapel de Sénas, meilleur commerce indépendant de France

Écrit par le 5 novembre 2025



Le 11 juillet dernier, le « concept store » [Chapel](#), de Sénas (Bouches-du-Rhône) recevait le titre de meilleur commerce indépendant de l'année 2024. Créé par le site [Petitscommerces](#), cette distinction a pour vocation de défendre et de promouvoir le commerce indépendant et de proximité. Mais la Maison Chapel n'est pas tout à fait une boutique de vêtements comme les autres. C'est la saga d'une famille, qui « fait dans la fringue » depuis quatre générations, qui est aujourd'hui honorée. Récit.

L'histoire commence à la fin du 19^e siècle, quant Pietro Chapel et sa femme, un couple de migrants italiens venus du Piémont, débarquent dans la petite ville de Sénas pour y trouver du travail. Assez rapidement, en 1906, la famille Chapel se lance dans la confection de vêtements et ouvre un premier atelier. On y fabrique des gilets, des pantalons et des vareuses de bonne facture. Et c'est en faisant les tours des bourgs avoisinants en voiture hippomobile que les vêtements étaient vendus. Il fallut ensuite attendre 1920 pour que les Chapel ouvrent une boutique à Sénas. Ensuite, Jean, le fils de Pietro, rejoint l'entreprise familiale. Entrepreneur dans l'âme, il lance sa propre marque : « le renard bleu », une ligne de vêtements inspirée des vêtements de travail américains. En 1949, le siège social de l'entreprise est transféré dans un ancien cinéma de la ville. 150 ouvrières y travaillent, et produisent 1 500 pièces par jour. Des entrepôts sont ouverts à Marseille, à Nice et à Perpignan. Le succès est au rendez-vous.

Ecrit par le 5 novembre 2025



Ecrit par le 5 novembre 2025



©Maison Chapel

Ils créent alors la marque de prêt-à-porter Jean Chapel qui connut le succès d'une diffusion nationale et internationale

Viennent ensuite les années 60-70, et c'est Mady Nalin, la fille de Béatrix et Jean Chapel qui prend en main les destinées de la maison familiale. Ils créent alors la marque de prêt-à-porter Jean Chapel, qui connut le succès d'une diffusion nationale et internationale. C'était l'époque des pantalons à pattes d'éléphant et des pulls à col roulé. C'était aussi et surtout l'arrivée en masse du jeans et du sportswear, domaine qui restera pour les décennies suivantes un des fondamentaux de la maison.

Ensuite, ce fut la rencontre avec le créateur Christian Audigier, avant qu'il ne devienne la star de la mode qu'il est aujourd'hui. Il prit en charge le style de la marque entre 1976 et 1986. En 1994, retour aux sources, Mady et Christian Nalin décident de rouvrir une boutique à Sénas en lieu et place du site historique, là où tout a commencé.

Ecrit par le 5 novembre 2025

Si la maison privilégie toujours le made in France, la boutique s'est ouverte aux vêtements de seconde main, répondant ainsi aux évolutions actuelles de la consommation. Aujourd'hui, c'est [Olivier Nalin](#), l'arrière-petit-fils de Pietro qui a pris la succession. Une saga qui ne semble pas vouloir s'interrompre.



Olivier Nalin Chapel.

petitscommerces.fr pour la défense et la promotion du commerce indépendant

Crée en 2017, par deux fils de commerçants, [Jonathan Chelet](#) et [Maxime Bedon](#), la start-up Petitscommerces s'est fixé pour mission de soutenir et développer le commerce indépendant et de proximité. Pour cela, ils développent et proposent toute une série de services qu'offre aujourd'hui le numérique. L'idée est d'apporter à ces petits commerçants des outils dont ils ne disposent pas, faute de temps ou de moyens.

Ainsi, récemment, ils ont mis au point un système de cartes-cadeaux locales exclusivement valable chez des commerçants indépendants.

Ils ont créé en 2023 le prix du meilleur commerce indépendant

Écrit par le 5 novembre 2025

Toujours avec cette idée de défendre ce type de commerce, ils ont créé en 2023 le prix du meilleur commerce indépendant. Cette année, plus d'un millier de commerçants s'étaient inscrits. Après des sélections régionales effectuées selon de nombreux critères et un vote du public via les réseaux sociaux, c'est un jury composé de professionnels qui a départagé les gagnants des 13 régions, récompensant un gagnant national. Cette année, c'est le concept store Chapel qui a emporté les suffrages du jury. Outre les honneurs de recevoir ce prix, le gagnant bénéficiera de la réalisation d'un portrait digital sur petitscommerces.fr d'une valeur de 720 euros, ainsi qu'une campagne média sur les réseaux sociaux d'une valeur de 3 000 euros. « Ce prix, je le vis d'abord comme une reconnaissance pour ma famille et pour le chemin accompli », confie Olivier Nalin.

« **Nous sommes des survivants et nous devons continuellement savoir nous réinventer** »

Le jury a souhaité distinguer la maison Chapel pour son histoire, sa démarche écoresponsable et l'originalité de son concept. Au travers de cette distinction. Il s'agissait aussi de soutenir les commerces de vêtements qui aujourd'hui doivent faire face à de nombreuses difficultés : inflation, baisse du pouvoir d'achat, concurrence de la grande distribution, de l'e-commerce... « Nous sommes des survivants et nous devons continuellement savoir nous réinventer », confie Olivier Nalin.

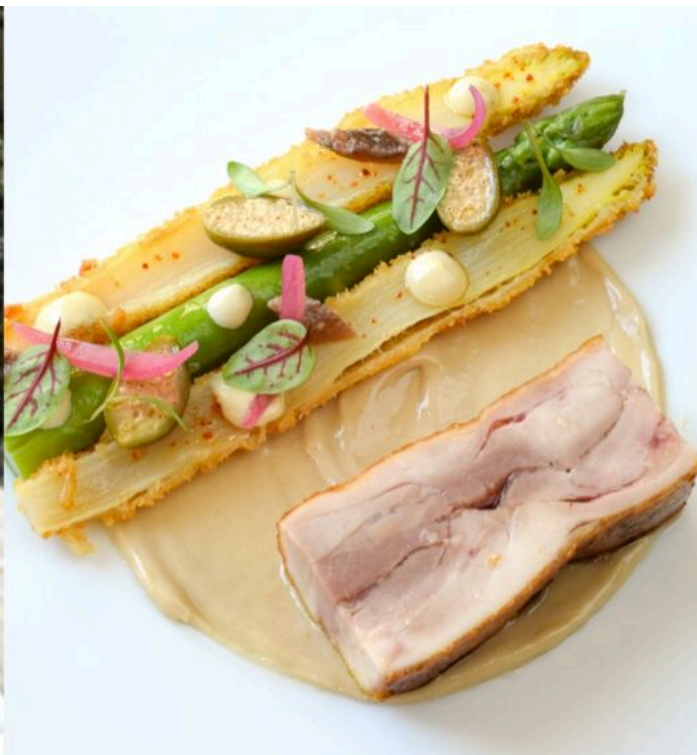


Écrit par le 5 novembre 2025



La recette de volaille du chef Michel Hulin

Ecrit par le 5 novembre 2025



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 rôtir, 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 5 novembre 2025

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.

Écrit par le 5 novembre 2025



DR

La recette d'asperges vertes du chef Nicolas Bottero

Ecrit par le 5 novembre 2025



Nicolas Bottero est le propriétaire et le chef de cuisine du restaurant étoilé [Le Mas Bottero](#), situé à Saint-Cannat, dans les Bouches-du-Rhône. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette d'asperges vertes sautées à la minute avec morilles à la crème et émulsion au vin jaune.

Ingrédients (4 personnes) :

- 16 pc d'asperges calibre 12/16
- 1 oignon blanc
- 5 cl de bouillon de volaille
- 10 cl d'huile d'olive
- 400 g de poitrine paysanne cuite
- 12 pc de morilles fraîches (ou équivalent en morilles sèches)
- 1 échalote ciselée
- 20 g de beurre
- 10 cl de vin jaune
- 20 cl de crème liquide

Progression :

Tailler 12 pc d'asperges en trois bâtonnets égaux puis réserver. Tailler les quatre autres pièces finement émincées du pied vers la tête en gardant 4 cm de tête pour faire les copeaux crus.

À l'aide d'une mandoline, préparer les copeaux crus et les garder entre deux papiers humides.

Ecrit par le 5 novembre 2025

Suer les asperges émincées avec un oignon ciselé sans coloration à l'huile d'olive, saler et cuire à couvert avec un peu de bouillon de volaille jusqu'à absorption totale du liquide. Mixer rapidement afin d'obtenir une purée d'asperges lisse. Réserver.

Détailler la poitrine paysanne cuite en cube d'un cm de côté et colorer trois morceaux par personne sur toutes les faces. Garder la poêle avec le gras et les sucs du cochon pour cuire les asperges juste avant de servir.

Nettoyer les morilles (laissez tremper 30 min dans une eau tiède), égoutter et suer dans une casserole avec une noisette de beurre et l'échalote ciselée. Saler légèrement et déglacer avec le vin jaune, réduire à glace et mouiller à hauteur avec l'eau de trempage (sauf le fond chargé d'impuretés). Cuire à frémissement au moins 30 minutes et réduire le jus de cuisson autour des morilles. Ajouter 20 cl de crème et cuire 10 minutes. Séparer les morilles de la crème infusée qui servira de sauce moussante.

Au dernier moment, chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive, colorer vivement les asperges légèrement assaisonnées pendant 3 à 4 minutes, laisser 2 minutes à couvert hors du feu pour finir la cuisson.

Disposer la purée d'asperges dans le fond d'une assiette creuse, ajouter les morceaux d'asperges rôties, les morceaux de lard, les morilles et les copeaux d'asperges crues. Déposer quelques fleurs de romarin et saucer avec la crème de morilles au vin jaune moussante.



DR

Ecrit par le 5 novembre 2025

La recette de tartine de sardine du chef Glenn Viel



Glenn Viel est le 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 tartine de sardine de Méditerranée (pour 8 personnes).

Jus de sardine :

- 20 pièces
- 1 tomate
- 1 fenouil
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 100g de vin blanc
- 20 g de beurre
- Jus de citron

Vider et rincer les sardines. Tailler la garniture aromatique. Colorer l'ensemble au four, déglacer au vin

Ecrit par le 5 novembre 2025

blanc puis mouiller à hauteur d'eau. Laisser cuire 20 minutes, passer au chinois étamine, réduire à consistance nappante. Monter au beurre, assaisonner avec du poivre et un filet de jus de citron.

Marinade :

- 1 boîte de sardine a l'huile
- 2 citron vert
- 1g de vinaigre de bonite

Récupérer toute l'huile des sardines en pressant bien dans un torchon. Émulsionner l'ensemble au bamix. Réserver au frais.

Marinade tête de sardine :

- 150g de sauce soja
- 50g vinaigre de bonite
- 10g jus de citron vert

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Babeurre :

- 1 kg de beurre
- Jus de citron

Clarifier le beurre. Récupérer le petit lait, le mettre en casserole et le cuire jusqu'à une consistance nappante. Rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre, et un filet de jus de citron jaune. Réserver en pipette au chaud.

Sardine :

- 8 pièces de sardine
- Poudre d'herbe de provence
- Achillé millefeuille

Lever les filets de sardine et les désarêtes. Couper les têtes de sardine en deux enlever les yeux et les mettre dans la marinade tête de sardine pendant 20 minutes. Egoutter les et les séchés à 50°C pendant 6 heures. Puis les frites à 160°C. Mettre les filets à mariner pendant 10 minutes dans la marinade. Les déposés dans une plaque où l'on a préalablement saupoudré d'herbe de provence, de sel et de poivre. Déposer ensuite les filets sur une petite grille, les bruler au chalumeau et les napper de babeurre. Déposer 3 bris d'Achillé millefeuille sur chaque filet.

Siphon pain :

- 500G lait entier
- 40g consommé de langoustine
- 5g d'agar
- 1 feuille de gélatine
- 50 g de pain brûlé

Ecrit par le 5 novembre 2025

- 180g d'huile pépins de raisin
- 60g huile d'olive
- 10 g jus de citron jaune
- 5g sel fin
- 1 boîte sardine à l'huile

Chauffer le lait avec le pain brûlé et laisser infuser pendant 15 minutes. Ajouter les autres ingrédients hormis l'agar et la gélatine. Mixer au thermomix passer au chinois étamine et faire bouillir. Ajouter l'aga puis la gélatine. Mettre dans un siphon et gazer avec une cartouche.

Garniture siphon :

- 10g branche de romarin frit
- 10 g de citron brûlé
- 1 tranche de pain brûlé
- 10 g brisure de pain brûlé
- Fleur de sel
- Poivre
- Huile d'olive

Déposer un dôme de siphon dans un petit bol. Raper le citron brûlé et le pain brûlé. Ajouter le romarin frit et de brisure de pain puis quelques point de babeurre. Terminer avec l'assaisonnement.

Dressage :

- 4 feuilles d'huitres

Couper les feuilles d'huitres en quatre et déposer deux morceaux par assiette. Poser les filets de sardines et les têtes frites sur chaque feuille. Saucer.

Écrit par le 5 novembre 2025



©Virginie Ovessian

Retrouvez le nouveau visage de l'Assemblée ainsi que les députés de Vaucluse et des départements alentours

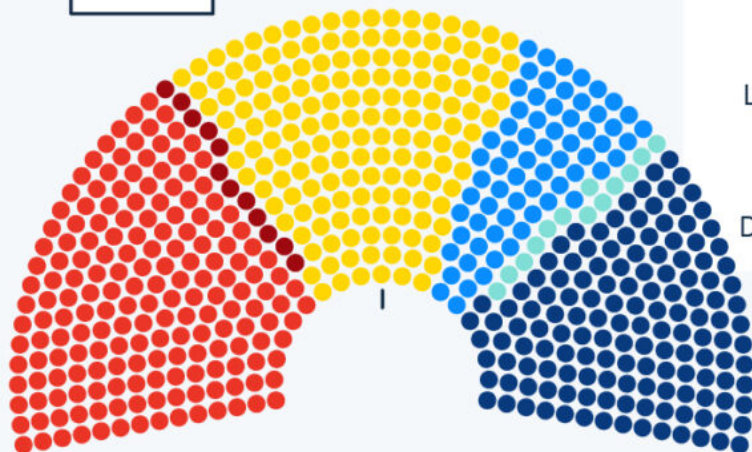
Écrit par le 5 novembre 2025

Le visage de la nouvelle Assemblée nationale

Répartition des sièges obtenus par formation politique à l'issue des élections législatives 2024 en France



Majorité absolue :
289 députés



→ Évolution depuis 2022*

Nouveau Front populaire	180	↗ +49
Ensemble	163	↘ -82
Rassemblement national et alliés	143	↗ +54
Les Républicains et alliés	66	↘ -9
Régionalistes et autres	13	↘ -2
Divers gauche (hors NFP)	12	↘ -10

* Pour le Nouveau Front populaire, l'évolution est calculée par rapport aux sièges de la NUPES.

Source : ministère de l'Intérieur

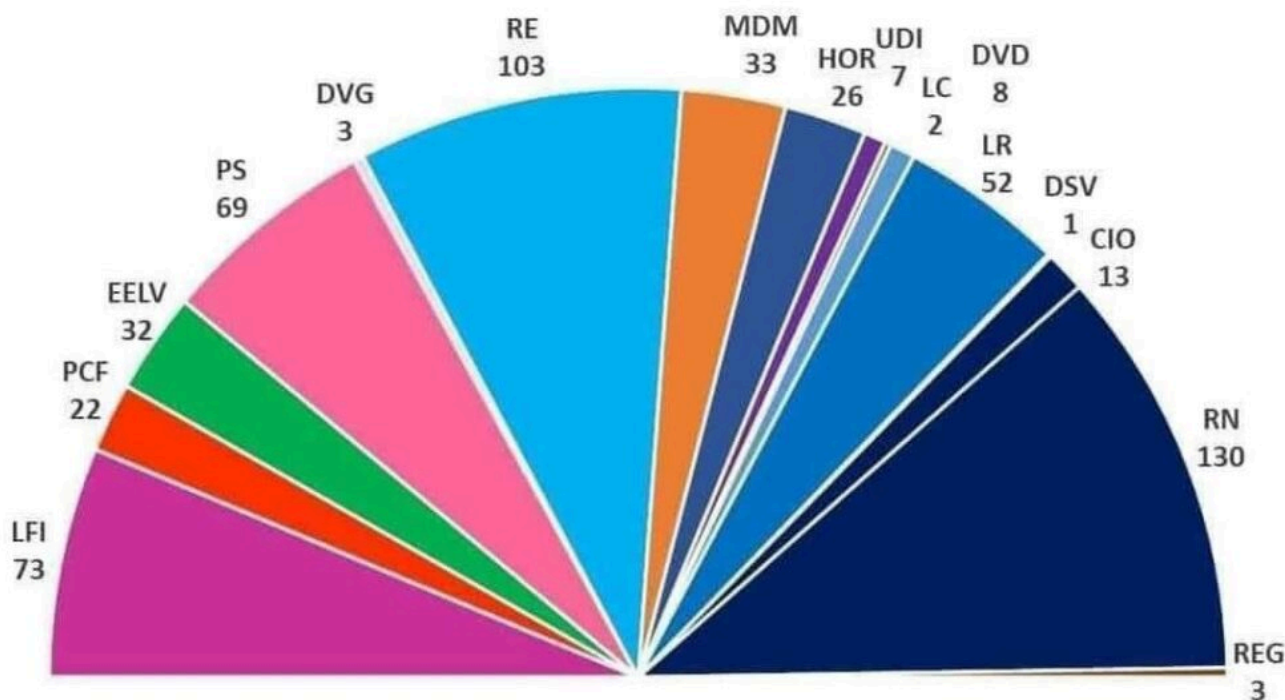


statista

Le second tour des élections législatives anticipées en France a accouché, dimanche 7 juillet 2024, d'un hémicycle sans majorité absolue et dominé par trois principaux blocs politiques (voir infographie en illustration principale ci-dessus). Avec 180 sièges, la coalition de gauche du Nouveau Front populaire a créé la surprise et devient la première force politique à l'Assemblée nationale. Elle devance le camp présidentiel (Ensemble), qui n'obtient que 163 députés élus, soit 82 de moins que les 245 élus il y a deux

Écrit par le 5 novembre 2025

ans. En troisième position, le [Rassemblement national](#) et ses alliés LR ne remportent finalement que 143 sièges, selon les résultats définitifs communiqués par le ministère de l'Intérieur. Mais, avec plus de 30 % des suffrages exprimés au premier comme au second tour, le [parti d'extrême droite](#) continue de gagner du terrain et enregistre un gain de 54 sièges par rapport aux 89 remportés en 2022.



©DR

Avec 66,7 % des inscrits qui sont allés voter au premier tour et 66,6 % au second (contre respectivement 47,5 % et 46,2 % en 2022), il s'agit de la participation la plus élevée pour une élection législative depuis 1997. Concernant la représentation des [femmes au parlement](#), la nouvelle Assemblée nationale compte 369 hommes et 208 femmes (36 %), soit un hémicycle moins féminisé que ceux issus des législatives de 2022 et 2017 (respectivement 37 % et 40 % de femmes).

84.VAUCLUSE



Crédit : Le Trombinoscope

Écrit par le 5 novembre 2025

30.GARD

1 ^{ère} circonscription	2 ^{ème} circonscription	3 ^{ème} circonscription	4 ^{ème} circonscription	5 ^{ème} circonscription	6 ^{ème} circonscription
Yoann GILLET (RN) RÉÉLU	Nicolas MEIZONNET (RN) RÉÉLU	Pascale BORDES (RN) RÉÉLUE	Pierre MEURIN (RN) RÉÉLU	Alexandre ALLEGRET-PILOT (RN) ÉLU	Sylvie JOSSERAND (RN) ÉLUE

Crédit : Le Trombinoscope

13.BOUCHES-DU-RHÔNE

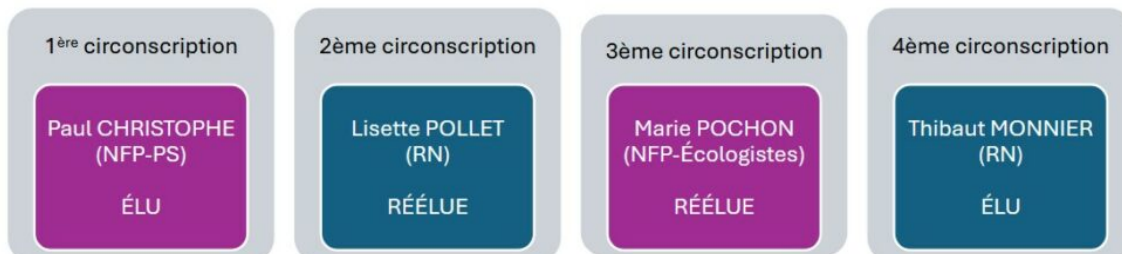
1 ^{ère} circonscription	2 ^{ème} circonscription	3 ^{ème} circonscription	4 ^{ème} circonscription	5 ^{ème} circonscription	6 ^{ème} circonscription	7 ^{ème} circonscription	8 ^{ème} circonscription
Monique GRISETI (RN) ÉLUE	Laurent LHARDIT (NFP-PS) ÉLU	Gisèle LELOUIS (RN) RÉÉLUE	Manuel BOMPARD (NFP-LFI) RÉÉLU	Hendrik DAVI (LFI) RÉÉLU	Olivier FAYSSAT (LR-RN) ÉLU	Sébastien DELOGU (NFP-LFI) RÉÉLU	Romain TONUSSI (RN) ÉLU

9 ^{ème} circonscription	10 ^{ème} circonscription	11 ^{ème} circonscription	12 ^{ème} circonscription	13 ^{ème} circonscription	14 ^{ème} circonscription	15 ^{ème} circonscription	16 ^{ème} circonscription
Joëlle MÉLIN (RN) RÉÉLUE	José Gonzalez (RN) RÉÉLU	Marc PENA (NFP-PS) ÉLU	Franck ALLISIO (RN) RÉÉLU	Emmanuel FOUQUART (RN) ÉLU	Gérault VERNY (RN) ÉLU	Romain BAUBRY (RN) RÉÉLU	Emmanuel TACHE DE LA PAGERIE (RN) RÉÉLU

Crédit : Le Trombinoscope

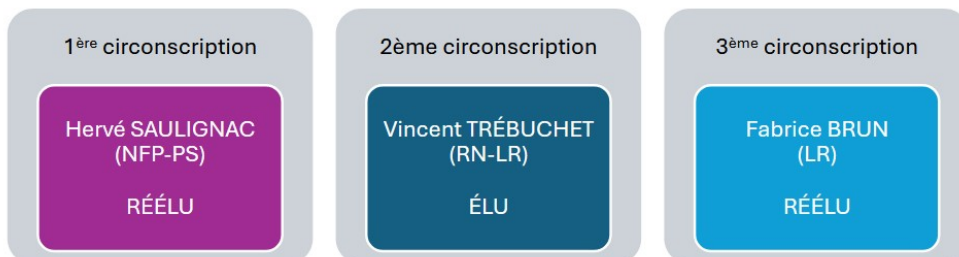
Écrit par le 5 novembre 2025

26.DRÔME



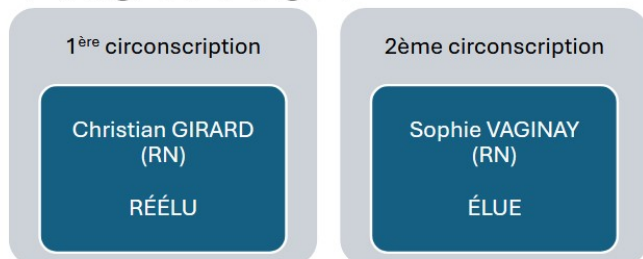
Crédit : Le Trombinoscope

07.ARDECHE



Crédit : Le Trombinoscope

04.ALPES-DE-HAUTE PROVENCE



Crédit : Le Trombinoscope

L'extrême droite gagne du terrain en Europe

Le Rassemblement national n'est arrivé qu'en troisième position à l'[Assemblée nationale à l'issue des élections législatives 2024](#), derrière le Nouveau Front populaire et la coalition présidentielle (Ensemble), mais cela ne doit pas occulter le fait que 32 % des électeurs français ayant participé au scrutin ont voté pour le parti d'extrême droite dirigé par Jordan Bardella, et que ce dernier représente le premier parti en

Écrit par le 5 novembre 2025

nombre de voix à cette élection.

La montée de l'extrême droite semble ainsi se poursuivre en Europe, en témoigne les autres résultats de scrutins récents dans la région. La carte ci-dessous donne un tour d'horizon du score obtenu par une sélection de partis européens classés à l'extrême droite de l'échiquier politique lors de la dernière élection législative, en pourcentage des suffrages exprimés. Ces formations politiques présentent bien sûr des différences, mais peuvent être rapprochées sur le plan idéologique pour, entre autres, leur nationalisme, leur conservatisme social et leur rejet de l'immigration.

Outre-Manche, le parti Reform UK (anciennement Parti du Brexit), dirigé par Nigel Farage, a recueilli 14 % des voix lors des [élections générales britanniques](#) du 4 juillet 2024 (obtenant 4 sièges). Il s'agit de la première fois que ce parti europhobe et anti-immigration est représenté au Parlement du Royaume-Uni. En mars dernier, à l'issue des élections législatives anticipées au Portugal, le parti d'extrême droite Chega est devenue la troisième force politique du pays, en recueillant pas moins de 18 % des voix, quadruplant ainsi son nombre de députés au Parlement (de 12 à 48).















Un peu plus tôt, fin 2023, le parti d'extrême droite PVV (Parti de la Liberté), mené par Geert Wilders, est arrivé en tête des élections législatives aux Pays-Bas, obtenant 24 % des suffrages. En Pologne, la coalition centriste pro-européenne de Donald Tusk a récemment battu les nationalistes-conservateurs du PiS, qui étaient au pouvoir depuis huit ans. Mais avec 35 % des voix, le PiS restait une force politique soutenue dans le pays. En Hongrie, le Fidesz de Viktor Orbán est au pouvoir depuis plus de dix ans déjà. Il remporté une victoire écrasante aux dernières législatives de 2022 (54 % des suffrages) et forme actuellement une coalition gouvernementale avec le parti chrétien-démocrate NKDP.

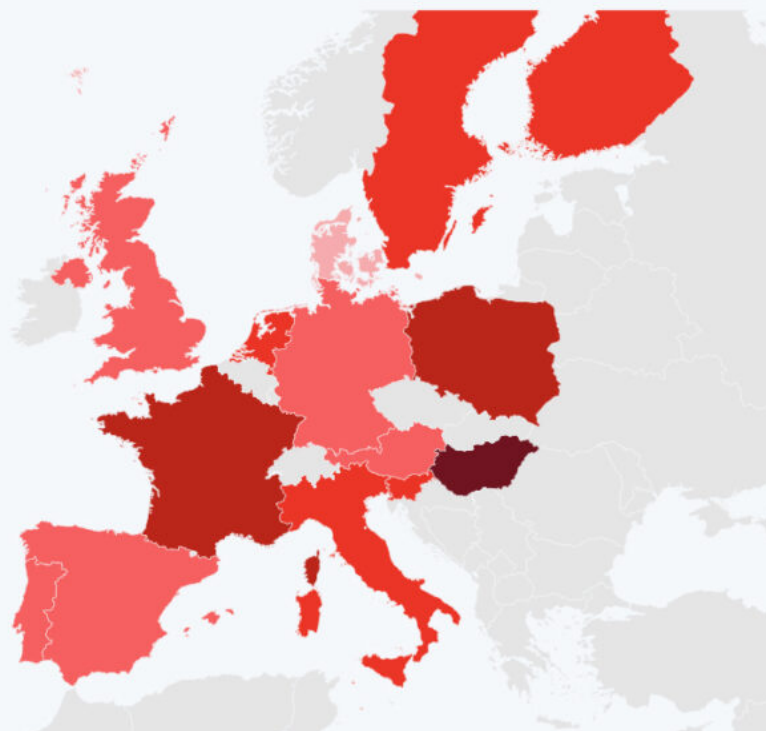
Les prochaines élections législatives en Europe auront lieu le 29 septembre 2024 en Autriche, où l'extrême droite (FPÖ) avait obtenue 16 % des voix en 2019.

Ecrit par le 5 novembre 2025

L'Europe vire à l'extrême droite

Voix récoltées par le principal parti d'extrême droite* lors de la dernière élection législative (sélection de pays)

	54 %	Fidesz-KDNP
	35 %	PiS
	32 %	RN
	26 %	FdI
	24 %	PVV
	24 %	SDS
	21 %	SD
	20 %	PS
	18 %	Chega
	16 %	FPÖ
	14 %	Reform UK
	12 %	Vox
	10 %	AfD
	8 %	DD



En date du 8 juillet 2024 (2e tour en France). Scrutins proportionnels, sauf France (majoritaire) et Allemagne, Italie, Hongrie (mixtes).

* Caractéristiques communes des partis : nationalisme, conservatisme social, rejet de l'immigration.

Source : recherches Statista



statista 

De [Tristan Gaudiaut](https://fr.statista.com/) pour [Statista](https://fr.statista.com/)