

Ecrit par le 18 mai 2026

Marie Blachère, meilleure chaîne de boulangerie pour la santé



Une enquête d'[UFC-Que Choisir](#), comparant les produits des chaînes de boulangerie, révèle que l'enseigne [Marie Blachère](#), dont le siège se situe à Châteaurenard, propose les produits avec le moins de sel et d'additifs.

Si beaucoup de Français accordent de l'importance au fait d'acheter leur pain chez les artisans boulangers, qui conservent une part de marché de 55%, les chaînes de boulangerie, elles aussi, ont une importante clientèle. Les produits de boulangerie, tels que le pain, les pâtisseries et les viennoiseries remportent même un franc succès dans les rayons des supermarchés, où ils prennent de plus en plus de place.

L'association de consommateurs UFC-Que Choisir s'est donc penchée sur la question du manque de

Ecrit par le 18 mai 2026

transparence en ce qui concerne les ingrédients, notamment la teneur en sel et en additifs. L'étude, qui a comparé les chaînes de boulangerie Marie Blachère, Paul, La Mie Câline (bio) et Boulangerie Louise, révèle que l'enseigne Marie Blachère propose les meilleurs produits pour la santé, grâce à des ingrédients jugés excellents et une teneur en fibres satisfaisante. Ainsi, l'enquête révèle que les Français pourraient acheter leurs pains dans une boulangerie sans réaliser que ces derniers présentent de nombreux additifs avec un Nutri-Score D.

V.A.

Stéphanie Roch, patronne du restaurant Le mas de l'Echanson à Châteaurenard

Ecrit par le 18 mai 2026



Stéphanie Roch, (prononcer Roc) sommelière, **disciple d'Escoffier** fondatrice et gérante du restaurant gastronomique le **Mas de l'Echanson** depuis 12 ans -juin 2011-, figure dans le Gault & Millau. Elle fait partie des invitées de la soirée 'Femmes d'action, femmes d'exception, organisée par les **Soroptimist d'Avignon** qui se déroulera à la Chambre de Commerce et d'Industrie de la Cité papale, cours Jean Jaurès dans l'intramuros, mardi 26 septembre, à partir de 18h, sur réservation.

«Après un bac hôtelier obtenu à l'Ecole hôtelière d'Avignon,

je me suis spécialisée dans le vin via un brevet professionnel et une mention complémentaire. A la suite de cela, j'ai travaillé dans plusieurs établissements étoilés : **La Mirande**, **l'Auberge de Noves**, puis je suis partie un an en Australie, pour, ensuite, revenir au **Domaine de Valmouriane**. C'est là que j'ai pris la décision de créer mon propre restaurant.»

«Petite ?

Je voulais être cheffe d'entreprise mais je ne savais pas encore de quoi. Ça peut paraître étrange. J'ai pensé au tourisme mais comme j'étais pressée de rentrer dans le monde du travail, je suis entrée à

Ecrit par le 18 mai 2026

l'école hôtelière dès la seconde. Après ? Ça m'a beaucoup plu. Etais-je entourée par des chefs d'entreprise dans ma famille ? Oui, mon père -semencier spécialisé dans le melon-, ma mère -coach-, mes grands-parents -fournisseurs de matériel de bureau en Hollande-. Est-ce que mes parents m'ont coaché ? (Rires) oui ! J'étais bien entourée.»

Lorsque vous regardez votre parcours quelles ont été les étapes, les événements fondateurs de votre carrière ?

«Ça a été, en partie, le terreau familial. Mais ce que j'ai découvert et qui m'a enchantée c'est l'accord mets et vins. Pourquoi j'exerce ce métier ? Pour donner le sourire aux gens. Ici, le midi, on a beaucoup de chefs d'entreprise qui viennent se restaurer, faire des repas d'affaires. Certes, lorsque les contrats se signent ce n'est pas totalement grâce à la finesse du repas mais cela y contribue. Parce qu'ils ont travaillé avec leur invité toute la matinée et que la signature se fait souvent au terme du partage d'un bon repas. Pour d'autres cela pourrait paraître anecdotique, mais pour moi c'est très important.»



La terrasse du Mas de l'Echanson

Ecrit par le 18 mai 2026

«Depuis l'après Covid, nous nous sommes lancés dans l'organisation de mariages, de baptêmes, d'événements familiaux ou autres. Nous le faisons, avant, pour satisfaire nos habitués mais désormais nous le proposons. C'est un autre métier, dont je me suis emparée, wedding planner -organisateur de mariage-.»

«Avez-vous des problèmes de recrutement ?

Depuis trois ans nous avons pris la décision de fermer le samedi après-midi et le dimanche, pour que les salariés disposent du samedi après-midi, du dimanche et du lundi en repos. De fait, cela a convenu et a permis de fidéliser les salariés. J'ai fréquenté le [CJD Avignon](#) -Centre des jeunes dirigeants- durant 9 ans. J'y ai beaucoup appris comme de quelle façon gérer une équipe et mettre une bonne ambiance. Du coup, j'ai très peu de turn-over.»

Mais alors comment faites-vous pour travailler le samedi et le dimanche ?

«Mon équipe prépare tout en amont et, si nous avons un groupe le samedi midi, nous ne travaillons pas le samedi soir. Pour le dimanche, qui est le jour de repos de mon équipe habituelle, je travaille avec des chefs à domicile -comme mon ancien second- et des extras, des auto-entrepreneurs, tous, souvent, anciens salariés. Ce qui est servi le dimanche a été au trois quarts élaboré et réalisé par mes salariés, la nouvelle équipe du dimanche n'ayant qu'à finir les cuissons et envoyer les plats.»

Les hommes et les femmes qui m'ont inspirée ?

«Je suis très admirative de l'aventurier [Mike Horn](#) qui ne lâche rien et vit ses aventures à fond. Mon père a également ce trait de caractère, pas dans quelque chose de physique mais c'est quelqu'un qui s'implique à fond. Il est ce chef d'entreprise qui a très bien mené le développement de sa société -1 melon sur 3 dans le monde provient de ses semences sans OGM (organismes génétiquement modifiés) et issues d'hybridations de plusieurs variétés-. En plus de cela il a créé un concours hippique devenu, désormais européen '[Les Masters du cheval ibérique](#)'.»

Écrit par le 18 mai 2026



Ecrit par le 18 mai 2026

Fleurs de courgettes farcies du chef Karim Abou El Ella

Comment avez-vous bâti votre carrière et surmonté les épreuves ?

«Je n'ai jamais eu peur de me lancer car je me disais que je ferai face aux problèmes un par un lorsqu'ils se présenteraient. Je n'avais pas envie de les imaginer. Pourquoi ? Parce qu'à imaginer tous les freins, on n'avance pas et que cela peut mettre un terme à l'envie de faire. Je préfère y aller.»

«Au départ, très sûre de moi, je me suis lancée

et lorsqu'une difficulté se présente, c'est vrai, je peux avoir un 'coup de mou' mais toujours, je rebondis. J'ai dû faire face à un énorme problème, celui d'avoir pris un mauvais chef de cuisine. Ça a été très compliqué. J'ai dû le garder huit mois alors qu'il mettait une très mauvaise ambiance, faisant fuir le personnel et ainsi construire et déconstruire trois équipes en huit mois. C'était une catastrophe. J'ai dû fermer le restaurant durant deux mois en juillet et août 2019 pour, ensuite, remonter une équipe à l'exception du plongeur qui était le seul à être resté.»

Ensuite ?

«J'ai redémarré le restaurant alors que nous étions frappés par le Covid en mars de cette même année avec une trésorerie très entamée. C'est là que l'on s'est demandé ce que l'on pourrait faire que l'on ne faisait pas avant : des mariages -dont le plein bat de mi-avril jusqu'à fin octobre-, des soirées à thème. Je suis également en train de revoir la décoration du restaurant car il faut toujours se renouveler, rebondir et faire différemment des autres.»

A-t-il été difficile de s'imposer en tant que femme dans ce métier ?

«Oui. J'ai pris ma décision de monter mon entreprise à 25 ans parce qu'à diplôme égal, j'étais déjà sous-payée par rapport à un homme. Je me suis dit que puisque je travaillais beaucoup pour les autres, autant le faire pour moi tout de suite. C'est cette différence de traitement entre l'homme la femme qui m'a fait créer mon entreprise plus vite. Je n'ai pas ressenti la même chose lorsque je suis allée démarcher les banques. J'étais bien diplômée et j'avais un bon dossier.»

Ecrit par le 18 mai 2026



La salle du Mas de l'Echanson, restaurant gastronomique

Apprendre à s'imposer en douceur

«Par contre cela a été compliqué avec mes salariés. J'étais une femme de 25 ans, blonde de surcroit. J'ai donc imposé le vouvoiement. Au début le management a été compliqué. J'ai donc posé tout de suite les règles : l'organisation et la qualité de travail attendu. Après, le plus difficile a été avec les fournisseurs. J'avais vraiment l'impression qu'ils me faisaient des prix hauts. Un exemple ? Alors que je négociais un produit à 10€ le kilo, le simple fait d'envoyer mon chef le faisait tomber à 6€ le kilo. Alors je me suis adaptée : j'envoyais mon chef selon les fournisseurs qui venaient, ou tout simplement je renonçais à travailler avec eux.»

«Désormais les maîtres cuisiniers,

tous ces chefs étoilés réunis par [Christian Etienne](#) m'ont adoptée. On fait beaucoup de manifestations ensemble, comme lors des happenings organisés avec [l'Institut du cancer Avignon-Provence Sainte-Catherine](#).»

Ecrit par le 18 mai 2026

Quels sont les obstacles qui ne s'effacent pas ?

«Oui, il y a des obstacles que je n'arrive pas à franchir, mais ça n'est pas grave parce que ça va venir. Les soirs de semaine sont calmes, depuis toujours, au restaurant. Je n'arrive pas à changer cela, alors j'y travaille. Sinon je pense qu'une femme peut faire tout ce qu'un homme fait, hormis en ce qui concerne porter du poids. Mais pour moi, la différence s'arrête là. Je ne me pose plus toutes ces questions. Je crois que je suis un peu garçon manqué. J'ai fait du judo pendant 15 ans, énormément de moto. Evoluer dans le monde masculin, pour moi c'est pareil.»

Ecrit par le 18 mai 2026



Ecrit par le 18 mai 2026

Retour de pêche du chef Karim Abou El Ella

Le mot de la fin ?

«Je dis toujours cela : Quand on veut, on peut, peu importe que cela prenne du temps, une semaine ou dix ans.»

Les infos pratiques

[Mas de l'Echanson](#). Ouvert du midi au dimanche. Le midi du mardi au vendredi et le soir du mardi au samedi. 415, Chemin des Iscles à Châteaurenard. 04 90 95 98 18 restaurant.echanson@orange.fr

La soirée Femmes d'action, femmes d'exception organisée par le club [Soroptimist d'Avignon](#)

Mardi 26 septembre 2023. A partir de 18h. Billets [ici](#). Tout le programme [ici](#).

18 mai 2026 |

Ecrit par le 18 mai 2026



Écrit par le 18 mai 2026

Stéphanie Roch

Du reggae à la salle de la Rotonde à Châteaurenard ce vendredi



« Brother Culture », un duo qui va faire résonner haut et fort la culture reggae

Qui ne connaît pas Brother culture aujourd'hui ? Ce MC Anglais a commencé sa carrière dès 1982, grâce à un chant puissant et diversifié, on ne compte plus ses nombreuses collaborations avec : Wackies, Mungos Hi-Fi, Zion Train, Mad Professor, Adrian Sherwood, Manasseh, Youth, The Prodigy, DubmaJx,

Ecrit par le 18 mai 2026

ODG et bien sûr Evidence Music.
<https://www.facebook.com/mcbrotherculture>

Des touches reggae, dub, digital teintées de trap avec Twan Tee

Twan Tee est un artiste qui grandit en s'imprégnant de différents univers dont la culture Jamaïcaine, le hip-hop ou la bass music. À l'âge de 20 ans, il affirme son style et fait ses premiers enregistrements à la voix, tout en faisant ses armes au sein de différents sound systems. En 2021, Twan Tee sort son premier album «Crossing». Ce nouveau projet imaginé et travaillé avec le talentueux riddim maker ODDY, mixe ses influences.

<https://www.facebook.com/twanteemusic>

Vendredi 5 mai. 20h30. De 5 à 14€. Salle de la Rotonde. Parking Super U. Châteaurenard.
www.lespassagers.net

Didier Super, le bien-nommé ! À la Salle de l'Etoile de Châteaurenard ce vendredi



Ecrit par le 18 mai 2026

Comédien, humoriste, chanteur et musicien français, depuis son apparition sur scène en 2002, l'artiste a plus d'une corde à son arc

Didier Super c'est : 5 albums (dont certains ont marché, enfin il parait), 1 bande dessinée, 1 centaine de vidéos visionnées plusieurs millions de fois, 6 spectacles radicalement différents joués dans toute la Francophonie, 1500 représentations et plus de 500 000 spectateurs. On a pu le voir souvent au festival Off notamment avec «Ta vie sera plus moche que la mienne» en 2013. Inutile de préciser donc le côté provocateur du personnage !

Percer le succès des humoristes

C'est en découvrant par hasard l'univers du stand up et les festivals de talents du rire qu'il décide d'arrêter la scène quelques temps pour redevenir, en toute humilité, un vulgaire spectateur. Durant des mois, on le voit errer dans Paris à l'affût du moindre gala d'un de ces grands maîtres de la vanne avec un seul but : percer le secret de leur succès. Finalement, l'objectif de ce nouveau spectacle n'est rien d'autre que de vous faire apprécier à quel point l'élève dépasse aujourd'hui ses maîtres, enfin il parait.

Vendredi 21 avril. 20h30. 12 à 2€. Salle de l'Etoile. 10 avenue Leo Lagrange. Châteaurenard. 04 90 90 27 79. www.lespassagers.net

La Rotonde de Châteaurenard, L'esprit Zebda est de retour sur la scène

Ecrit par le 18 mai 2026



Mouss et Hakim - les deux frères leaders du groupe Zebda- un duo qui s'impose

Depuis 35 ans, les deux frères ont arpenté l'espace scénique francophone de long en large... D'abord leaders du groupe Zebda qu'on ne présente plus, ils sont repartis vers de nouveaux horizons quand la formation s'est mise en pause...mais pas eux ! Avec différentes formules mais toujours la même recette, le duo s'impose et fait danser les foules.

Sur la scène de la Rotonde, un concert composé du meilleur d'eux-mêmes

avec notamment "Tomber la chemise" (Zebda), "Y'a pas d'arrangement" (Zebda), "Oualalaradime" (Zebda), "Motivés, le chant des partisans" (Motivés), "Bella Ciao" (Motivés), "Le lait caillé" (Darons de la Garonne) ou "Saut de l'ange" (Darons de la Garonne).

Samedi 1er avril. 20H30. 5 à 23€. Salle La Rotonde. Près Super U. Châteaurenard. 04 90 90 27 79. www.lespassagers.net

Écrit par le 18 mai 2026

Châteaurenard, Double plateau féminin ce vendredi à la Rotonde

Ecrit par le 18 mai 2026



Ecrit par le 18 mai 2026

La rappeuse Chilla avec son dernier album « Ego »

Il y a trois ans, [Chilla](#) offrait avec Mün un joli bol d'air frais au rap français, un disque osant les allers-retours entre la trap et le R&B, la vulnérabilité et l'intransigeance, la mélancolie et la luminosité d'une mélodie qui accroche l'oreille. La facilité aurait été de spéculer sur un son, un savoir-faire, quitte à virer à la caricature. *EGO* a beau avoir été pensé dans la foulée de Mün au point de porter le nom d'un morceau de ce premier album fondateur, il est impossible d'y voir une simple redite : c'est un disque riche en humeurs contrastées, né d'une longue période de création, de projets en tout genre et de remises en question.

[Amalia](#), une Marseillaise de 22 ans qui enflamme les réseaux sociaux

La liberté est une valeur qu'elle place au-dessus de tout : liberté d'aborder les thèmes qui lui sont chers sans se demander si elle aura l'air cool, liberté de jouer ou pas de sa féminité, liberté d'exprimer son besoin de reconnaissance. C'est une "magie qui s'éteint et une nouvelle qui naît" quand elle goûte la liberté de passer de sa chambre au studio, du studio à la scène, du virtuel au réel, de la création solitaire au travail d'équipe.

Vendredi 24 mars. 20h30. 5 à 23€. Salle La Rotonde. Parking Super U. Châteaurenard. 04 90 90 27 79. www.lespassagers.net

De la pop à la Rotonde de Châteaurenard ce vendredi

Ecrit par le 18 mai 2026



Zaoui à la reconquête de son public

« Comme le suggère la plupart de mes textes, j'ai du mal à décrocher des choses qui me font du bien. Alors après avoir essuyé mes larmes, changé quelques couches et repris mes esprits, me revoilà avec ma musique addictive de sale gosse de la pop. *"Mauvais Démons"* peut s'écouter comme un périple de 24h dans les dédales suaves de la nuit parisienne. La montée et la redescende, la fête et l'oubli. Les deux facettes de mon alter-égo *"Zaoui"* qui endosse la lourde responsabilité de survivre à 8 ans de thérapie.

Seul maître à bord, je veux continuer à déployer une pop aussi facile que complexe, aussi insolente qu'intime. J'ai fait la musique que j'aime et que j'ai toujours aimée, avec l'espoir de retrouver une bonne partie du public que j'ai laissé. Finalement, ce premier opus est comme une présentation déjà faite, comme un ex qui viendrait vous susurrer à l'oreille : *"Si tes nouvelles conquêtes ne t'ont pas trop tourné la tête, il nous reste encore quelques belles pages à écrire..."*

Vendredi 17 mars. 20h30. 5 à 23€. Salle La Rotonde. Boulevard Ernest Genevet. Châteaurenard.

Ecrit par le 18 mai 2026

04 90 90 27 79. www.lespassagers.net

Châteaurenard : certification Ecocert pour la nouvelle gamme de Peruzzo



[Peruzzo group](http://www.peruzzo.com) vient d'obtenir la certification Ecocert pour sa gamme d'agrumes 'Bo&Bon'. Pour l'entreprise basée à Châteaurenard, cette certification atteste d'une agriculture biologique pour cette nouvelle gamme lancée en 2021 « à la qualité gustative exceptionnelle et aux emballages écoresponsables ».

Dans ce cadre, le groupe situé dans la zone industrielle des Iscles a aussi lancé de nouveaux labels

Ecrit par le 18 mai 2026

permettant d'identifier l'origine, la qualité et la conformité des produits.

« Bo&Bon est plus qu'une marque, c'est un label que nous lançons et qui garantit la qualité des fruits et légumes à un prix raisonnable, explique [Tony Saglietto](#), directeur du Groupe Peruzzo. Nous travaillons avec des producteurs partenaires soigneusement sélectionnés, privilégions les circuits courts et une agriculture réfléchiée avec des fruits et légumes récoltés, à maturité pour préserver toutes les saveurs. »



Les clémentines 'vert lemon' certifiées Agriculture biologique. © Peruzzo group

Cette première obtention de la certification sur la gamme d'agrumes en annonce d'autres pour diverses gammes de variétés de fruits et légumes proposées par Peruzzo. En tout, une quinzaine de variétés est visée. Pour les fruits : melons, raisins, abricots, pêches, cerises, tomates, avocats, pommes et poires. Pour les légumes : courgettes, aubergines et pommes de terre.

Développement sur le marché des fruits 'spéciaux'

Le groupe Peruzzo, créé en 1982 par Alexandre Peruzzo, n'entend pas s'arrêter ici dans sa démarche pour se démarquer. Ainsi, pour son 40^e anniversaire, l'entreprise a continué de développer son marché de fruits 'spéciaux' en proposant durant l'automne dernier la clémentine vert lemon cultivée à Sorrento en Italie. Ce n'est pas le premier produit étonnant vendu par Peruzzo, en effet, la société propose aussi le kiwi rouge Rossy, dont l'entreprise détient la licence exclusive, mais aussi les Oranges Chocolat et Vanille, le Raisin Italia Lucas Oro, la Clémentine de Calabre...

Ecrit par le 18 mai 2026



Les Kiwis rouges et jaunes. © Peruzzo group

« **L'innovation passe aussi par nos assiettes.** »

« Chez Peruzzo, nous souhaitons répondre au mieux aux attentes des consommateurs en leur proposant toujours plus de choix, poursuit Tony Saglietto. En matière de clémentines, tout le monde connaît la clémentine corse ou espagnole. Nous avons pris le parti de proposer un fruit que l'on ne voit nulle part ailleurs avec la Clémentine Vert Lemon. L'innovation passe aussi par nos assiettes. »

Peruzzo, qui compte 15 employés et qui destine ses produits d'origine européenne au marché français, a affiché un chiffre d'affaires de 12M€ en 2021 après avoir réalisé 10,7M€ en 2020.

Maylis Clément

Ecrit par le 18 mai 2026



Soirée 100% vinyles ce vendredi aux Passagers du Zinc de Châteaurenard

Ecrit par le 18 mai 2026



De la Soul, du Rhythm'n'Blues, du Rock'n'Roll, du Freakbeat, de la Psychédélique, du Hammond Grooves, du Jazz Funk, de la French Beat, mais aussi des Breakbeats.

Aux manettes de leurs platines Number 9, Tanguy Hey Mars, Jean Luke et Cyril Cucumber vont vous faire remonter le temps, votre univers va s'ouvrir sur LE monde de la real world musique : les Sixties et au delà. Ces 4 conducteurs vont lâcher les décibels de leurs vinyles comme jamais. Prenez place dans le train du voyage dans le temps !

[Les Passagers du Zinc.](#) Vendredi 16 décembre. Entrée libre sur réservation conseillée [passagers.net](#). 20H30. Salle de la Rotonde (Parking Suoer U). Châteaurenard.

Ecrit par le 18 mai 2026

