

Ecrit par le 11 juin 2026

# La recette de brandade de morue du chef Emmanuel Leblay



**Emmanuel Leblay** est le chef du comptoir bistronomique [La Pie qui Couette](#), situé au cœur des halles de Nîmes. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de brandade de morue aux citrons confits.

500 g de morue dessalée  
500 g de pomme de terre  
3 dl de crème  
3 gousses d'ail  
2 citrons bio  
4 dl d'huile d'olive

Tailler les pommes de terre en cubes et cuire à feu doux avec la crème et l'ail.  
Désarêter la morue et cuire avec 1/3 de lait et 2/3 d'eau. Égoutter à la première ébullition.  
Dans un cutter, rassembler les pommes de terre et la morue, mixer et monter à l'huile d'olive.  
Laver les citrons, les rouler dans du papier film et cuire dans l'eau en immersion pendant 40 minutes à feu doux. Les couper en deux et retirer la pulpe. Tailler la peau en brunoise et mélanger avec de l'huile

Ecrit par le 11 juin 2026

d'olive.  
Dresser l'assiette.



DR

## La recette de dos de chevreuil du chef Matthieu Hervé

Ecrit par le 11 juin 2026



**Matthieu Hervé** est le chef exécutif du bistro et du restaurant gastronomique du **Château de Montcaud**, situé à Sabran dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de dos de chevreuil avec courge kabocha, cèpes et jus aux airelles.

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 600gr de dos de chevreuil
- 8 cèpes bouchon
- 1 courge kabocha
- 1 courge butternut
- 100gr d'airelles
- 1 cuillère à café de confiture de fruits rouges
- 2 échalotes
- 200ml de fond de veau
- 80gr de beurre
- 40cl de porto rouge
- 40cl de vin rouge
- 300gr d'eau
- 200gr de vinaigre de riz
- 100gr de sucre
- Sel et poivre
- Huile de noisettes

#### Déroulé de la recette

Ecrit par le 11 juin 2026

Mélanger l'eau, le sucre et le vinaigre et porter à ébullition. Tailler des rondelles fines de courge butternut et verser le bouillon chaud dessus. Refroidir.

Préparer le dos de chevreuil et conserver les parures. Cuire la courge kabocha au four entière avec la peau. Éplucher, vider et mixer avec un morceau de beurre et un peu d'huile de noisettes. Saler et poivrer.

Faire colorer les parures de viande, déglacer à l'eau trois fois. Ajouter une noisette de beurre et les échalotes. Déglacer au vin rouge et au porto et réduire presque à sec. Mouiller avec le fond de veau, réduire et passer au chinois.

Faire suer au beurre noisette les aïelles et ajouter le jus de chevreuil. Réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Faire rôtir la viande et enfourner pour 3 à 4 minutes à 180 degrés et laisser reposer.

Gratter le pied des cèpes, les brosser, les couper en deux et les faire poêler au beurre moussoux, avec du sel, du poivre, une branche de thym et une gousse d'ail.

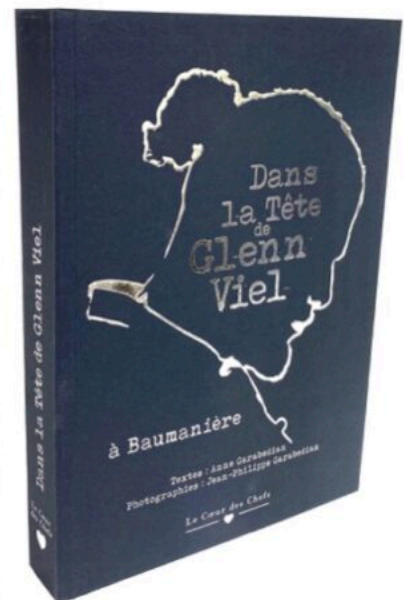
#### Dressage

Faire une quenelle de courge kabocha, disposer le dos de chevreuil au centre de l'assiette, les cèpes poêlés ainsi que les pickles. Verser le jus aux aïelles.



©Arthur Ledoux

## 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.

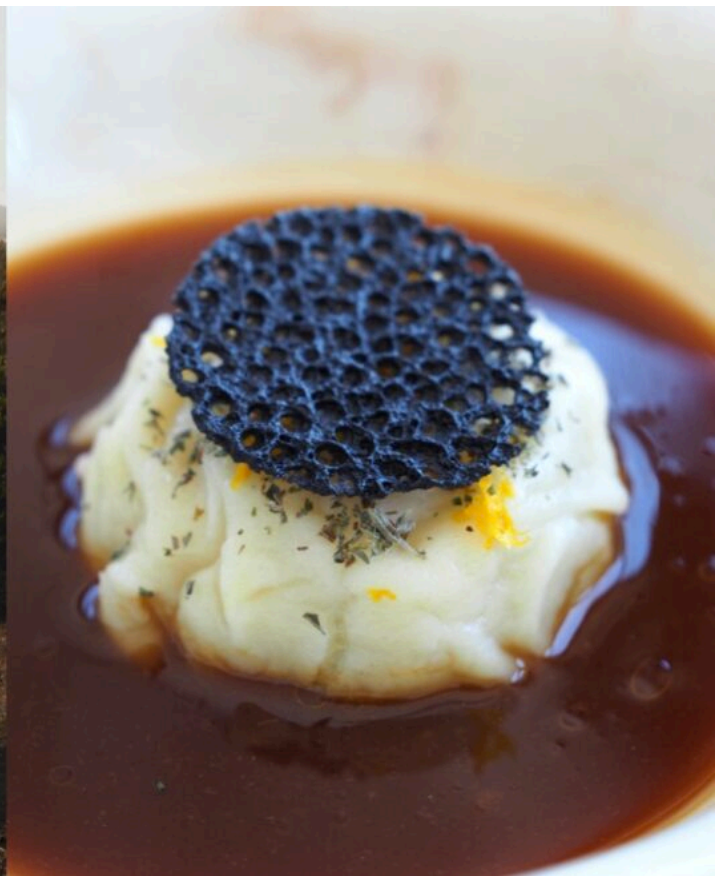
Publié aux éditions [Le Cœur des Chefs](#) en novembre 2022, le livre a obtenu le prix international du

Ecrit par le 11 juin 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 gnocchis de pieds d'agneau du chef Xavier Mathieu



Ecrit par le 11 juin 2026

**Xavier Mathieu est le propriétaire et chef étoilé de l'établissement [Le Phébus & Spa](#) à Joucas. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de gnocchis de pieds d'agneau glacé aux jus des ocres de Roussillon, et dentelle d'encre de seiche.**

### Farce des gnocchi

- Pieds d'agneau cuits et effilochés 1,4kg
- Ail haché 25gr
- Échalote ciselé 100gr
- Persil haché 30gr
- Garniture aromatique
- Sciure

Rincer les pieds à l'eau froide puis les cuire à l'eau avec la garniture aromatique pendant 4/5 heures. Égoutter la viande puis désosser à chaud. Hacher la chair et la repasser au beurre avec ail et échalote hachés. En fin de cuisson, ajouter le persil haché. Assaisonner avec sel et poivre. Débarrasser dans une plaque gastro et mettre à fumer dans le fumoir (fumer 20 minutes puis remuer la farce dans la plaque et fumer encore 20 minutes). Une fois bien fumés, mettre les pieds dans une poche à douille et garder au chaud. Pocher les pieds, encore chauds, dans des moules à dôme de 3,5cm de diamètre et 1,5cm de hauteur. Lisser les moules à la spatule et faire figer en cellule pendant 10/15min. Démouler et garder au frais.

### Gnocchis

- Pulpe de pommes de terre 2kg
- Farine 00 (ou 45)
- 2 œufs
- Dômes de pieds

Cuir les pommes de terre entières dans l'eau frémissante salée, les éplucher et les passer au tamis pour obtenir une pulpe bien lisse, faire refroidir. Dans un batteur à l'aide d'une feuille, mélanger la pulpe de pommes de terre et les œufs. Une fois que les œufs ont été bien incorporés, ajouter la farine et laisser fraser juste le temps nécessaire à former la pâte (ne pas laisser pétrir trop long temps pour éviter que la pâte prenne du corps). Une fois que la pâte est bien homogène, la débarrasser. Étaler la pâte à gnocchi, entre deux feuilles de papier sulfurisé, en forme de rectangle. Sur le côté gauche du rectangle, disposer régulièrement les dômes de pieds en laissant un petit espace entre les uns et les autres. Recouvrir les pieds avec l'autre partie de la pâte et bien faire adhérer à la farce. À l'aide d'un emporte-pièce, obtenir des raviolis en forme de dôme sans rebord. Les blanchir dans de l'eau frémissante salée et garder au frigo.

### Bisque

- Carcasse de crustacés 5kg
- 4 oignons

Ecrit par le 11 juin 2026

- 8 carottes
- Cèleri 3 branches
- 2 poireaux
- Cognac

Bien concasser les carcasses et les têtes des crustacés à l'aide d'un ciseau. Dans une plaque à rôtir, bien faire revenir les carcasses avec de l'huile. Ajouter la garniture aromatique. Faire bien caraméliser et déglacer au cognac. Une fois l'alcool évaporé et réduit, débarrasser dans une casserole, couvrir avec des glaçons et ajouter l'eau à hauteur. Mettre à feu doux et laisser réduire. Une fois bien réduit, passer la préparation au chinois et faire un remouillage. Faire réduire à nouveau, repasser au chinois et mélanger les deux sauces. Finir de réduire la sauce jusqu'à obtenir la texture et le gout souhaité.

#### Jus de maquereau

- Arêtes de maquereau
- Oignon
- Carottes
- Cèleri
- Poireaux

Dans un rondo, faire bien colorer les arêtes de maquereau avec une goutte d'huile. Une fois bien caramélisé, ajouter la garniture aromatique et faire suer. Déglacer avec des glaçons et bien récupérer tous les sucres caramélisés sur le fond du rondo. Couvrir à hauteur avec eau et glaçon puis laisser cuire à feu doux. Une fois bien réduit, passer au chinois et faire refroidir. Dégraisser, puis finir de réduire jusqu'à obtenir le gout souhaité. Rectifier l'assaisonnement. Garder au frais.

#### Sauce crustacés agneau

- Bisque 50gr
- Jus de maquereau 380gr
- Jus d'agneau 200gr
- Beurre

Mélanger la bisque, le jus de maquereau et le jus d'agneau puis monter la sauce obtenue au beurre.

#### Dentelle noire

- Huile d'olive 150gr
- Farine 45 50gr
- Encre de seiche 4gr
- Eau 200gr

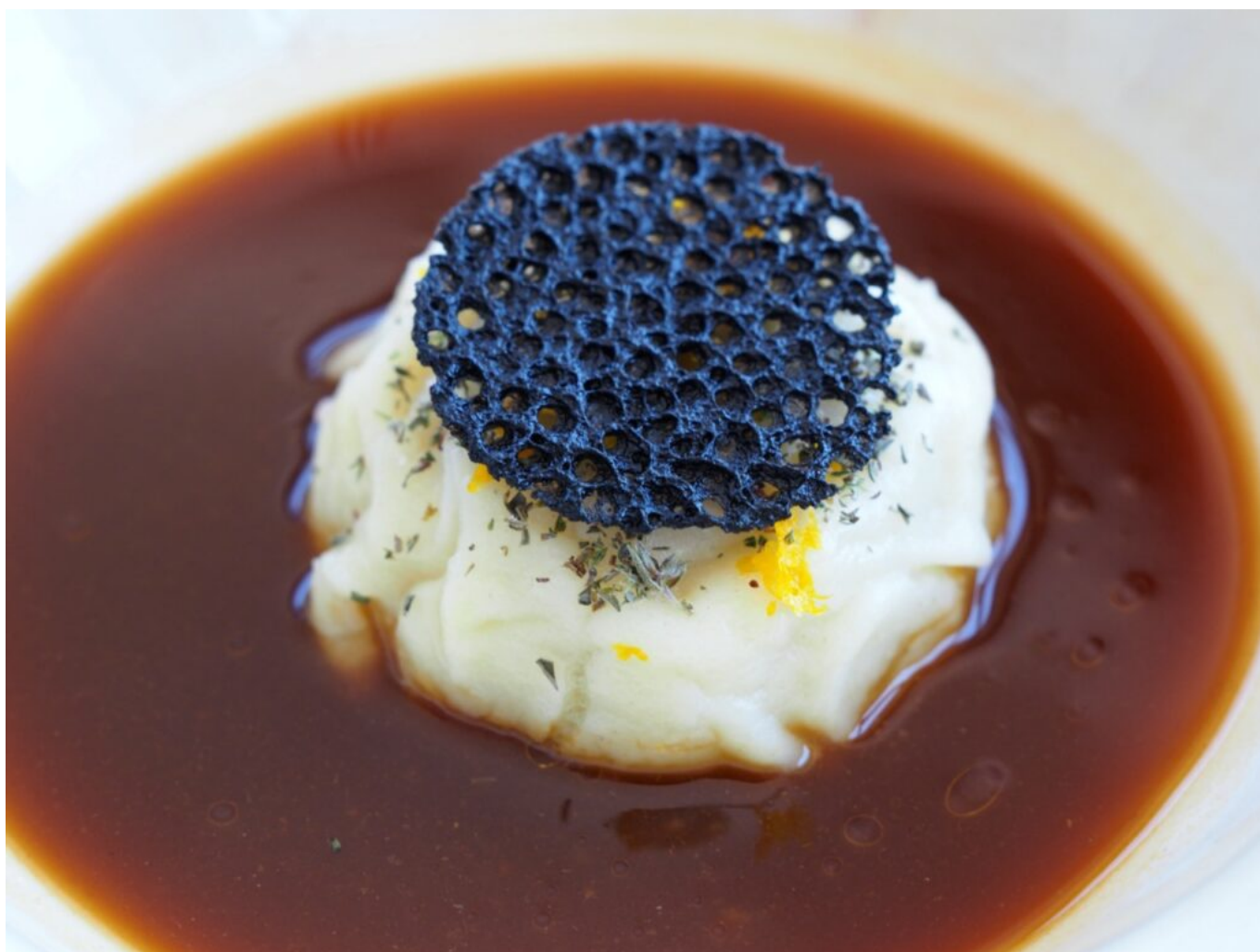
Mélanger tous les éléments à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur plongeant. Laisser reposer l'appareil 30min au frigo puis le cuir à la poêle très chaude (comme une crêpe) jusqu'à quand la tuile ne devient

Ecrit par le 11 juin 2026

pas croustillante. Le débarrasser sur un plateau et l'emporte-piecer, avant qu'elle refroidisse et qu'elle durcisse trop, de la taille souhaitée. Garder dans une boîte bien fermée.

### Finition

À l'envoi, repasser les gnocchis dans l'eau frémissante salée pour les remettre en température. Les égoutter et les glacer à la poêle avec la sauce. Débarrasser les gnocchis sur un petit plateau et les assaisonner avec une râpée de zeste d'orange, la sarriette hachée et la fleur de sel. Les dresser au centre d'une assiette creuse et les saucer avec leur glaçage. Terminer le plat avec les dentelles à l'encre de seiche.



DR

Ecrit par le 11 juin 2026

# 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 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

Ecrit par le 11 juin 2026

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.



DR

Ecrit par le 11 juin 2026

# La recette du filet de daurade royale snackée du chef Emmanuel Leblay



**Emmanuel Leblay** est le chef du comptoir bistrannique **La Pie qui Couette**, situé au cœur des halles de Nîmes. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de **filet de daurade royale snackée, parmentier aux aromates, huile d'olive en infusion de garrigue.**

1<sup>re</sup> étape :

6 filets de daurade ou 3 daurades de 500/600 gr  
500gr de pommes de terre type béa  
50 gr de beurre  
3dl d'huile d'olive  
½ botte de persil plat  
1 botte de cerfeuil  
½ botte d'origan frais  
1 dl de lait

Écrit par le 11 juin 2026

Préparer les daurades, les lever, les désarêter puis réserver au frais.  
Cuire les pommes de terre, une fois cuites les écraser et y ajouter le lait chaud, le beurre puis l'huile d'olive.  
Bien remuer pour obtenir une consistance homogène, ajouter sel et poivre.

2<sup>e</sup> étape :

½ l d'huile d'olive  
2 branches de romarin  
1 bouquet de thym  
2 branches de sarriette

Hacher les herbes.  
Monter l'huile d'olive à 80°C et y incorporer les herbes puis laisser infuser 24 heures.  
Passer et mettre en pipette.

3<sup>e</sup> étape :

Cuire les daurades à l'unilatéral.  
Incorporer les aromates hachés dans la purée (ne pas trop chauffer car risque de noircissement des herbes).  
Dresser la purée au centre, poser la daurade par-dessus côté peau.  
Parsemer d'un filet d'huile d'olive infusé et quelques pluches d'herbes pour la décoration.

Ecrit par le 11 juin 2026



DR

## La recette de pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée du chef Nicolas Bottero

Ecrit par le 11 juin 2026



**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 pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée en gravlax.**

### **Cuisson des pois chiches**

- 250 g pois chiche blanc cuit (soit environ 100g cru)
- 250 g pois chiche noir cuit (soit environ 100g cru)
- Eau
- Gros sel
- Bouquet garni
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- 3 gousses d'ail

Tremper les pois chiches pendant 24h dans un grand récipient dans un grand volume d'eau froide (noirs et blancs indépendamment). Les égoutter et les mettre en cuisson dans une grande casserole avec au moins 3 fois son volume d'eau, départ à froid. Ajouter la garniture aromatique (bouquet garni, carottes, oignons, ail). Écumer après les premières ébullitions et cuire à frémissement pendant environ 45 minutes (1h15 pour les noirs). Le temps varie souvent, s'assurer de la bonne cuisson en goûtant. Saler au gros sel au bout de 30 minutes de cuisson. Débarrasser les pois chiches avec leur liquide de cuisson.

### **Houmous**

- 30g de pâte de citron confit

Ecrit par le 11 juin 2026

- 5 cl d'huile d'olive mûr e
- 30g de jus de citron
- 3 cl de 'huile de piment (ou Tabasco)
- 2 g de piment d'Espelette
- 10cl de jus de citron
- 20g de pâte de citron confit
- 20cl d'huile d'olive m r e

Mixer les 3/4 des pois chiches   chaud avec du bouillon de cuisson.

Houmous blanc : Assaisonner les pois chiches blancs avec la pâte de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et l'huile de piment. Rectifier en sel si besoin et refroidir avec un film au contact pour éviter le dess chement de la surface.   froid, rectifier la texture en ajoutant du liquide de cuisson si nécessaire. L'houmous aura une texture plus solide après refroidissement.

Houmous noir : Assaisonner les pois chiches noirs mixés avec la pâte de s sames et les graines de s sames noir. Rectifier la liaison et l'assaisonnement comme pour les blancs.

### **Pois chiches frits**

Égoutter 50g de pois chiche noir et les étaler sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive et colorer   four chaud quelques minutes. Saler et Refroidir.

Deuxième méthode : plonger les pois chiches égouttés dans une friteuse   160 c pendant quelques minutes jusqu'  évaporation de l'eau de végétation. Saler   la sortie de friture.

### **Salade de pois chiche**

Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron, la pâte de citron confit et l'huile d'olive m r e. Assaisonner avec la vinaigrette. Égoutter le reste des pois chiches blancs et assaisonner avec la vinaigrette.

### **Gravlax**

- 2 pc de lissette de 200g
- 200g de gros sel
- 20g de sucre
- 10 g de baies roses
- 20 g d'aneth ciselée

Lever les filets de lissette. Les recouvrir du mélange   gravlax et laisser 12 h au frais. Rincer les filets et les tailler.

### **Dressage**

- Sarriette
- 1 citron confit

Dans un cercle   tartelette de 8 cm, dresser l'houmous   la poche en alternant les couleurs. Parsemer de salade de pois chiches et de pois chiches frits. Ajouter les tranches de lissette en gravlax. Ajouter les bâtonnets de citrons confits et les sommités de sarriette.

Écrit par le 11 juin 2026



DR

## La recette des cannellés du chef Matthieu Hervé

Ecrit par le 11 juin 2026



**Mathieu Hervé est le chef exécutif du bistro et du restaurant gastronomique du Château de Montcaud, situé à Sabran dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de cannelés.**

### **Recette pour 14 gros cannelés ou 40 minis**

250g de lait entier  
2 gousses de vanille de Madagascar  
3 jaunes d'œufs  
125gr de sucre  
65gr de farine  
35gr de rhum Isautier  
Cire d'abeille en pastille (si utilisation de moules en cuivre)

Gratter les gousses de vanille dans le lait entier puis porter à 65 degrés.  
Dans le même temps, mélanger ensemble les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et le rhum. Verser le lait chaud sur le mélange précédent et mélanger vigoureusement.  
Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

#### Réalisation des gros cannelés dans des moules en cuivre :

Faire fondre de la cire d'abeille dans une casserole, puis verser à ras bord dans les moules et égoutter.  
Remplir les moules aux 3/4 avec l'appareil à cannelés et cuire 40 minutes à 170 degrés.

#### Réalisation des mini cannelés dans des moules en silicone :

Ecrit par le 11 juin 2026

Beurrer les moules avec un beurre pommade, puis remplir avec l'appareil à cannelé aux 3/4 et cuire 40 minutes à 170 degrés.



©Arthur© Ledoux

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

Ecrit par le 11 juin 2026



**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 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.

Ecrit par le 11 juin 2026



« 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, 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.

Ecrit par le 11 juin 2026



### 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](mailto:contact@leprieure.com)*

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

Ecrit par le 11 juin 2026



## **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

### **Pour le bouillon**

Une carotte  
Une branche de céleri

Ecrit par le 11 juin 2026

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 !