

Ecrit par le 17 avril 2026

# La recette de burger au poulet du chef Joannes Richard



**Joannes Richard**, champion du monde de burger en 2023, originaire de Nîmes, a fondé le concept de restauration éphémère 'Les Burgers de Jo' avec Sébastien Chabal, légende française du rugby. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette du Chic Chicken.

## Ingrédients (pour quatre personnes) :

- 500 ml d'huile de tournesol
- 1 petite laitue iceberg
- 100 g de comté
- 4 buns classiques
- 8 tranches de poitrine de porc confites
- Mayonnaise au citron et à la ciboulette
- 4 filets de poulet panés
- 15 g de beurre

Écrit par le 17 avril 2026

Préparation :

Préchauffer la plancha ou la poêle à 260°C et faire chauffer l'huile à 160°C dans une casserole (si vous avez une friteuse, vous pouvez l'utiliser).

Émincer finement la salade et couper le comté en tranches.

Toaster les deux moitiés des quatre buns avec un peu de beurre, puis une fois une belle croûte dorée obtenue, les poser sur une planche pour procéder au montage.

Réchauffer deux tranches de poitrine confite par burger dans une poêle en les retournant régulièrement pour qu'elles ne brûlent pas. Étaler une cuillerée à soupe de mayonnaise sur les deux moitiés de chaque bun, puis déposer de la salade émincée sur le bun du haut et en mettre aussi un peu sur le bun du bas. Plonger le poulet pané une 1 minute 30 dans la friteuse, puis l'égoutter sur du papier absorbant. Déposer une tranche de comté sur le poulet et le faire fondre à l'aide d'un chalumeau (si vous n'en avez pas, faites-la fondre très brièvement à la poêle et récupérez-la avec la spatule), ajouter par-dessus les tranches de poitrine disposées en croix, déposer le poulet pané sur le bun du bas, et poser le bun du haut sur le poulet : votre burger est prêt !

Ecrit par le 17 avril 2026



DR

## Comps, dans le Gard, Lieu d'implantation de

Ecrit par le 17 avril 2026

# l'aire des Camping car park



La commune de [Comps \(30300\)](#) et [Camping-car park](#), 1er réseau européen d'aires et camping communaux pour véhicules de loisirs, annoncent l'ouverture de l'aire pour camping-cars le 19 décembre dernier.

Située Voie Gilbert Mouton, à Comps, l'aire sera dotée de 23 emplacements. Son implantation permettra d'accroître l'attractivité touristique du territoire et profitera à l'ensemble des acteurs locaux : le panier moyen dépensé par les usagers des aires gérées par Camping car park est de 56€, dont 44€ uniquement pour les acteurs économiques alentour. Les visiteurs pourront trouver sur l'aire l'ensemble des services et aménagements indispensables à leur séjour : électricité, accès au wifi, vidange des eaux usées, vidéosurveillance etc...

Cette infrastructure va également profiter aux collectivités : en 2023, Camping car park a reversé 10,2 M€ aux communes accueillant une aire sur leur territoire. L'aire d'étape de Comps vient compléter le maillage territorial de Camping car park qui dispose déjà de plus de 600 aires en Europe, pour un total de plus de 19 000 emplacements.

Ecrit par le 17 avril 2026



Copyright camping car park

« L'ouverture de cette nouvelle aire Camping-car park est une étape importante dans la poursuite de notre maillage territorial et la diversification de notre offre. Nous souhaitons laisser la possibilité aux camping-caristes de choisir entre la mer, la campagne, la montagne ou les abords d'une grande ville, et même de préparer un circuit les conduisant dans ces divers environnements. Grâce à nos 600 aires, nous pouvons offrir à nos clients des destinations variées en France et en Europe comme l'Allemagne, l'Espagne et le Portugal.», déclare Olivier Coudrette, Directeur Général de Camping-car park.

### **1 500 000 touristes itinérants en France**

Camping-car park s'adresse aux 1,5 M de camping-caristes et vanistes français et aux plus de 6,5 M de touristes itinérants européens qui peuvent trouver toutes les aires d'étapes ou campings adaptés à leurs besoins sur l'appli et le site internet de Camping-car park. Avec 40 millions de nuitées par an, le marché de l'hébergement des camping-cars représente 39% du marché de l'hôtellerie de plein air français, et bénéficie directement et indirectement à l'économie française à hauteur de 2,2 milliards chaque année.

MMH

Ecrit par le 17 avril 2026

## La recette au citron du chef Matthieu Hervé



**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 citron, main de buddha et calamansi.

### Bavaroise citron :

- 25 gr de crème
- 25 gr de lait
- 18gr de jaune d'œuf
- 10 gr de sucre
- 10 gr de masse gélatine
- 20 gr de limoncello
- 2 gr d'acide citrique
- 150gr de crème montée
- 1 citron jaune

Porter le lait à ébullition, verser sur les jaunes blanchis avec le sucre et cuire comme une anglaise. Coller à chaud avec la gélatine masse, ajouter le limoncello, les zestes de citrons hachés et l'acide citrique. Refroidir à 35°C puis incorporer à la crème montée.

Ecrit par le 17 avril 2026

#### Nappage insert calamansi :

- 200 gr de nappage neutre
- 200 gr de coulis de calamansi

Mélanger les deux éléments, couler en demie sphère et surgeler.

#### Marmelade main de buddha :

- 1 pce de main de buddha
- 80 gr de jus de citron
- 1 citron
- 330gr de sucre
- 500ml eau

Tailler la main de buddha en dés, zester le citron et tailler en julienne. Dans une casserole, ajouter tous les éléments et cuire à feu doux environ 2 heures. Refroidir.

#### Crèmeux citron :

- 230 gr de jus de citron
- 200 gr d'œuf
- 200gr sucre

Chauffer le jus de citron, blanchir les œufs avec le sucre, verser le jus de citron sur le mélange puis pocher à 83°. Chinoiser et débarrasser.

#### Montage insert citron :

Couler le nappage calamansi en demi sphère puis congeler et le crèmeux citron. Coller les 2 demi sphères ensemble.

#### Montage boule citron :

Couler la bavaroise citron avec la marmelade main de buddha dans les sphères, ajouter l'insert au milieu et refermer la boule. Bloquer en cellule. Une fois congelé, tremper la boule dans un mélange temps pour temps beurre de cacao et chocolat blanc pour former une coque. Ensuite, pulvérisez la coque avec du beurre de cacao et du colorant jaune liposoluble.

#### Meringue :

- 100gr de sucre glace
- 100gr de blancs d'œuf

Mélanger les blancs avec le sucre et fouetter jusqu'à la bonne consistance. Étaler une bande sur l'assiette et brûler légèrement.

#### Sorbet citron Meyer :

- 200gr de sucre
- 8 gr de stabilisateur

Ecrit par le 17 avril 2026

- 400gr eau
- 150 gr glucose en poudre
- 750 gr de jus de citron meyer

Chauffer l'eau avec le sucre, le stabilisateur et le glucose à 85°C, ajouter le jus de citron. Réserver en bol à pacojet et mettre au congélateur.

#### Crumble :

- 188gr beurre
- 90gr de sucre glace tamisé
- 90gr de cassonade
- 110gr de poudre d'amandes tamisée
- 3gr de sel

Travailler le beurre au batteur pour le rendre pommade. Incorporer progressivement les poudres. Râper la pâte à crumble à l'aide d'une plaque à trous sur un papier sulfurisé. Cuire au four à 160°C pendant environ 15mn.

#### Chips de citron :

- 1 citron
- 1kg eau
- 250gr de sucre
- 20gr de jus de citron
- 5gr de sel

Blanchir le citron entier dans l'eau pour 2 minutes et le couper en fines lamelles. Faire le sirop, porter à ébullition, ajouter les lamelles de citron et cuire pour 1 minute. Étaler sur papier et mettre au four 2h à 60°C. Réserver à l'abri de l'humidité.

Écrit par le 17 avril 2026



©Arthur Ledoux

## Changement des jours de collecte des déchets pour 5 communes du Grand Avignon

Ecrit par le 17 avril 2026



L'entreprise [Nicollin](#) a repris le 1<sup>er</sup> novembre dernier la prestation de collecte des déchets dans six communes du [Grand Avignon](#), pour les six prochaines années. Dès ce lundi 2 décembre, les jours de ramassages vont changer pour les communes de Vedène, Le Pontet, Sauveterre, Jonquerettes et Velleron.

Le ramassage des déchets à Jonquerettes, Le Pontet, Saint-Saturnin-lès-Avignon, Sauveterre, Vedène et Velleron, est effectué par l'entreprise Nicollin qui a repris cette prestation suite à la défaillance de l'entreprise Eco-déchets. Cette dernière effectuait certaines collectes l'après-midi, mais le ramassage étant plus avantageux tôt dans la matinée pour éviter la circulation aux heures de pointe ou pour ne pas laisser les conteneurs remplis trop longtemps sur l'espace public, le programme de collecte va être réorganisé à partir de ce lundi 2 décembre pour certaines communes du Grand Avignon.

Les communes de Jonquerettes, Le Pontet, Sauveterre, Vedène et Velleron sont concernés par ces changements. Le programme de ramassage pour la commune de Saint-Saturnin-lès-Avignon, lui, reste inchangé. Si les fréquences des tournées restent les mêmes, les jours de collecte, eux, vont être modifiés. Afin d'éviter les confusions, les habitants concernés ont reçu un flyer et un calendrier de collecte dans leur boîte aux lettres.

Écrit par le 17 avril 2026

## Les changements à compter du 2 décembre

La collecte des ordures ménagères :

- Le **mardi matin** pour Jonquerettes.
- Le **vendredi matin** pour Velleron.
- Le **mercredi matin** pour le secteur 1 de Vedène, le **mardi matin** pour le secteur 2, et le **lundi matin** pour les secteurs 3, 4 et 5.
- Le **lundi matin** pour les secteurs 1, 2, 3 et 7 du Pontet, et le **mardi matin** pour les secteurs 4, 5 et 6.
- Le **mercredi matin** pour Sauveterre.

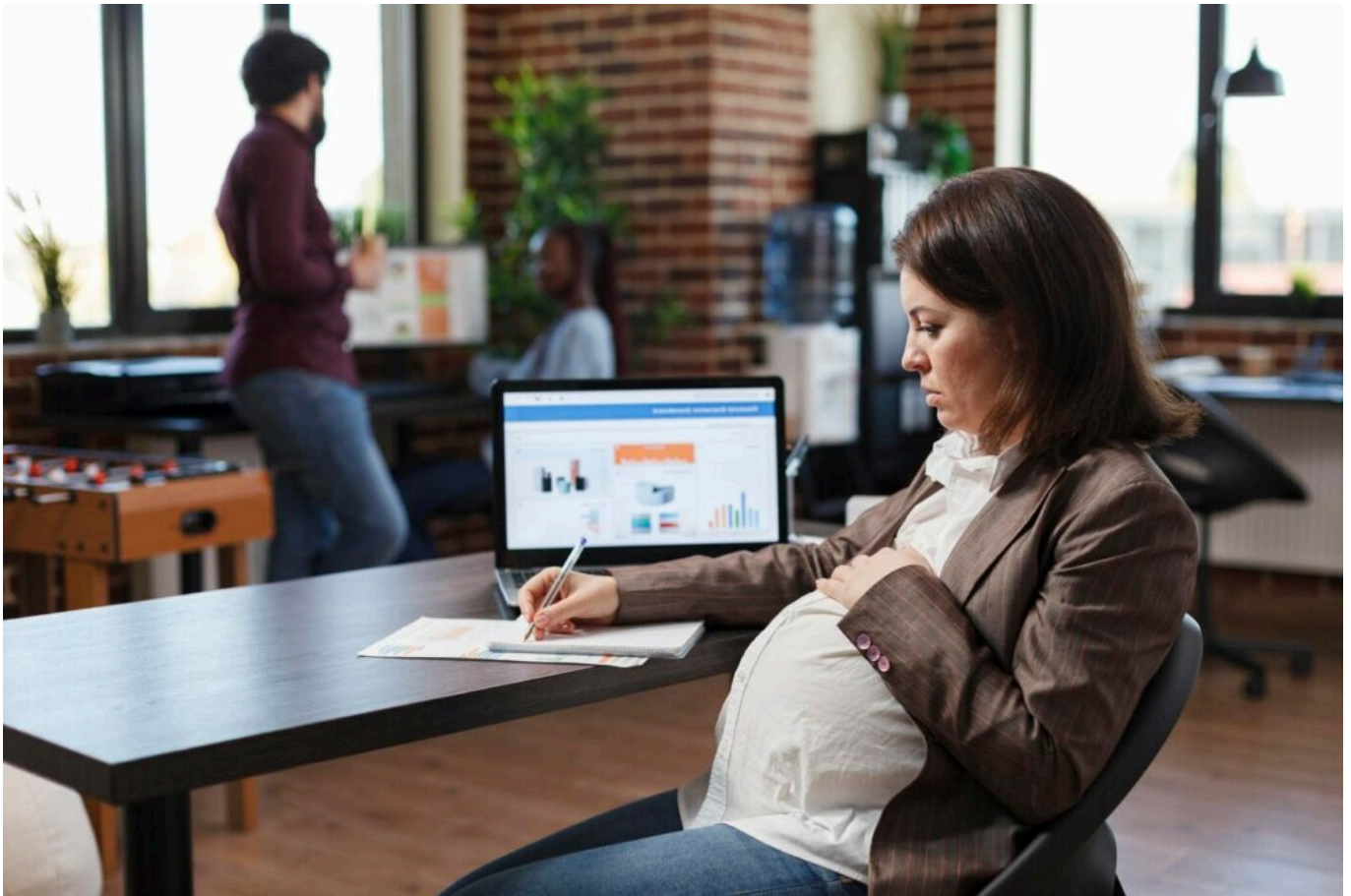
La collecte du tri :

- Le **mercredi matin** pour Jonquerettes.
- Le **vendredi matin** pour Velleron.
- Le **jeudi matin** pour Vedène.
- Le **mercredi matin** pour les secteurs 1, 2 et 3 du Pontet, et le **vendredi matin** pour les secteurs 4, 5, 6 et 7.
- Le **jeudi matin** pour Sauveterre.

---

## Parentalité en entreprise : Mininoo propose une solution clé en main

Ecrit par le 17 avril 2026



**Si la parentalité peut être une source de changement et donc de stress au sein d'une entreprise, elle peut également entraîner une nouvelle dynamique des équipes et même être une source de performance quand elle est bien accompagnée. C'est ce que propose [Mininoo](#), fondée par [Cécile Georges](#) à Sauveterre.**

Après avoir passé plusieurs années dans le domaine du recrutement, [Cécile Georges](#) a pu constater les difficultés que rencontraient les futures mères à vivre sereinement leur maternité dans le monde de l'entreprise. C'est pourquoi la Gardoise a décidé, en 2020, de fonder Mininoo, une société de l'économie sociale et solidaire qui accompagne les entreprises dans la parentalité. « L'idée était de créer le lien entre la personne qui souhaite une parentalité, qu'elle soit maman ou coparent, et le manager ou l'entreprise », explique Cécile.

Chaque année en France, près de 500 000 femmes conjuguent grossesse et vie professionnelle. Leur peur d'être remplacée est forte, tout comme la peur de ne pas être attendue de retour de congé maternité. « Ce qui ressortait majoritairement lors de la création de Mininoo, et ce qui ressort encore aujourd'hui, c'est que ces femmes se sont surinvesties pour une entreprise, mais elles n'ont pas eu la reconnaissance escomptée à leur retour », ajoute la fondatrice.

Ecrit par le 17 avril 2026

## Une solution clé en main

Aujourd'hui, nombreuses sont les entreprises qui ne savent pas comment gérer l'annonce d'une grossesse et le futur départ en congé parental, notamment les petites structures. Elles font face à de nombreuses interrogations telles que : comment accueillir l'annonce d'une grossesse ? Comment la gérer ? Que dit la loi ? Qu'est-ce que l'entreprise propose ? Quels changements cela va-t-il engendrer ? Comment continuer d'accompagner les salariés au mieux ?

C'est là qu'intervient Mininoo, en proposant une solution clé en main pour l'entreprise avec un accompagnement qui peut être global, mais aussi sur-mesure pour la personne qui souhaite être accompagnée. Il peut s'agir de la future mère, du futur coparent, ou bien du manager.

## Trois formes d'accompagnement

Ainsi, pour accompagner au mieux chaque entreprise, Mininoo propose trois formules : Mininoo Maternité, Mininoo Coparent et Mininoo Manager. La première formule concerne la future mère et propose un accompagnement mensuel de 9 mois offert par l'entreprise dans laquelle elle travaille. Élaborée par une équipe d'experts qualifiés (coach, sage-femme, kinésithérapeute, ostéopathe, nutritionniste, psychanalyste), cette formule propose un suivi physique et digital du troisième mois de grossesse au deuxième mois postpartum, avec une box dans laquelle il y a un contenu de 24 pages avec des conseils santé, des conseils coaching, parentalité et carrière, et des produits qui sont adaptés au mois de la grossesse en cours, mais aussi avec un accès privilégié à des podcasts et des webinaires.

En France, 67% des coparents ont recours au congé parental, mais beaucoup craignent des répercussions professionnelles. La formule Mininoo Coparent leur donne accès à un coaching webinaire et trois ateliers coaching de codéveloppement sur divers sujets comme l'optimisation du temps avec l'arrivée d'un enfant, le traitement des croyances limitantes, ou encore le retour en entreprise, afin de trouver le bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

La formule Mininoo Manager, quant à elle, comprend trois séances de coaching avant le congé du salarié ou de la salariée avec un premier rendez-vous entre le manager et la coach, un deuxième entre le futur parent et la coach et un troisième avec les trois. « Aujourd'hui, on a trois accompagnements, mais on voit que les entreprises nous sollicitent aussi pour élargir notre offre et pouvoir répondre à des demandes sur-mesure en particulier », explique Cécile Georges.

## Déjà plusieurs entreprises accompagnées

Depuis sa création en 2020, plusieurs entreprises ont décidé d'accorder leur confiance à Mininoo. Il y a notamment [Veolia Eau](#) en Provence pour laquelle Mininoo a réalisé des webinaires ainsi que deux ateliers : un sur le sommeil de l'enfant et un sur les écrans. « On espère pouvoir aller plus loin et accompagner Veolia Eau France, voire Veolia Groupe », s'enthousiasme Cécile. Le Service de Santé au Travail [AIST 84](#), lui aussi, fait confiance à Mininoo, et lui a demandé de travailler sur le sujet de la fausse couche pour accompagner au mieux celles qui vivent ce drame qui touche près de 200 000 femmes chaque année en France.

Ecrit par le 17 avril 2026

« On a plusieurs structures qui nous ont fait confiance et qui, aujourd'hui, réenclenche un accompagnement dès qu'une nouvelle parentalité se présente. »

*Cécile Georges*

Mininoo accompagne aussi le groupe [BIC](#) avec les formules Mininoo Maternité et Mininoo Manager. « On fait partie des acteurs qui ont permis à BIC de gagner le trophée QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail) de la parentalité 360 », affirme Cécile avec fierté. Parmi les clients de l'entreprise Sauveterroise, on compte aussi [Motul](#), qui fait les huiles de moteur en région parisienne, ou encore le cabinet de Management de Transition [Cahra](#).

### **La parentalité : source de performance pour l'entreprise ?**

Alors que la parentalité peut souvent engendrer des questionnements et des incertitudes au sein de l'entreprise, elle peut surtout être vectrice de performance et de renouveau. « Quand on a une personne qui part en congé maternité, il va falloir qu'elle fasse une bonne passation, soit auprès des équipes, soit auprès de la personne qui va la remplacer, ajoute Cécile Georges. Et quoi qu'il arrive, il va y avoir une nécessité d'être davantage dans la communication et dans la transmission. C'est toute l'équipe qui va en sortir grandie et en cohésion. »

« La réorganisation au sein d'une entreprise est une véritable source de performance économique. »

*Cécile Georges*

Ainsi, certains collaborateurs pourront s'engager sur des sujets auxquels ils n'auraient pas pensé auparavant ou s'investir dans un projet auquel il n'aurait pas forcément pris parti s'il n'y avait pas eu cette parentalité qui impliquait une réorganisation. Au retour de congé parental, la personne va revenir dans l'entreprise avec un nouvel équilibre des temps de vie qui va permettre d'apporter du renouveau dans le milieu professionnel. « Il y a une forte dose hormonale sur les six premiers mois de vie de l'enfant, et il y a pas mal de cheminement qui se passe dans le corps d'une femme, donc elle a cette empathie nouvelle qui va lui permettre de visualiser les choses différemment et de proposer des solutions différentes pour l'équipe », développe Cécile. Ainsi, Mininoo permet non seulement aux entreprises de vivre sereinement la parentalité, mais aussi d'en tirer profit.

Ecrit par le 17 avril 2026



Cécile Georges, fondatrice de Mininoo. DR

## Grande collecte solidaire de jouets : 5 points de collecte en Vaucluse

Ecrit par le 17 avril 2026



**Les éco-organismes [ecosystem](#) et [Ecomaison](#) organisent une grande collecte de jouets d'occasion sur tout le territoire français du samedi 16 novembre au lundi 9 décembre. Sur les 700 points de collecte, cinq seront placés en Vaucluse. Il y en aura également chez nos voisins gardois et bucco-rhodaniens.**

L'opération 'Laisse Parler ton Cœur', organisée chaque année depuis 15 ans à l'occasion de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets qui a lieu du 16 au 24 novembre, permet de donner une seconde vie aux jouets. L'occasion pour les Français de vider leur placard, mais aussi de faire une bonne action à l'approche de Noël. Les précédentes éditions ont permis de collecter plus de 18 650 hottes soit l'équivalent de 292 tonnes de jeux et jouets.

Tous les jouets inutilisés sont acceptés, qu'ils soient électriques, électroniques, en bois, de construction, de société, ou en tissu. Cela peut également être des puzzles, des poupées, des déguisements, ou autre. Les dons seront confiés à 90 associations caritatives comme la Croix Rouge, Emmaüs, les Restos du Cœur, le Secours Catholique, le Secours Populaire et bien d'autres, qui vont les trier, compléter, tester, nettoyer et les remettre en état afin de les offrir à des familles modestes ou de les revendre à prix solidaires.

Ecrit par le 17 avril 2026

## Les points de collecte en Vaucluse

En Vaucluse, cinq points de collecte permettront de déposer des jouets du samedi 16 au samedi 30 novembre :

- Déchetterie du Puit des Gavottes (Chemin Dorio, Cavaillon) de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Siège social de Luberon Monts de Vaucluse (315 Avenue Saint Baldou, Cavaillon) de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Maison de la petite enfance (191 Allée Roch Pape, Cavaillon) de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Déchetterie de Lauris (Ancienne Route de Puget, Lauris) de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Déchetterie e Vaugines (RD45, La grande Garrigue, Vaugines) de 9h à 12h et de 14h à 17h.

## Les points de collecte dans les Bouches-du-Rhône et le Gard

Des points de collecte seront aussi installés dans les départements voisins, notamment dans les Bouches-du-Rhône du mardi 19 novembre au dimanche 8 décembre :

- Communauté de Communes Vallée des Baux - Alpilles (23 Avenue des Joncades Basses, Saint-Rémy-de-Provence).
- Médiathèque de Tarascon (26 Boulevard Gambetta, Tarascon).

Et dans le Gard :

- Déchèterie d'Aramon (Chemin des plaines, lieu dit Beauvallon, Aramon) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Sud Rhône Environnement (360 Avenue Pierre et Marie Curie, Beaucaire) du mardi 19 novembre au dimanche 8 décembre.
- Mairie de Domazan (2 avenue du miougraniers, Domazan) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Déchèterie des Angles (Chemin du Pigonelier, Les Angles) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Point info déchets (8 Rue Régale, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au samedi de 10h à 15h).
- Boutique Tango (13 Rue Régale, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h, et tous les samedis de 10h à 13h15).
- Carré de l'eau (9A Avenue de la Méditerranée, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (les mardis, mercredis et vendredis de 9h à 18h, les jeudis de 9h à 12h, et les

Ecrit par le 17 avril 2026

samedis de 9h30 à 13h.

- Paloma (250 Chemin de l'aérodrome, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 18h30).
- Sitom Sud Gard (150 Rue Louis Landi, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au jeudi de 8h à 17h30 et le vendredi de 8h à 17h)
- TANGO - Dépôt (388 Avenue Robert Bompard, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au samedi de 7h à 20h).
- Némausa (120 Avenue de la Bouvine, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (les lundis de 12h à 14h et de 17h à 21h et les mardis de 7h à 9h et de 12h à 14h et de 17h à 21h, les mercredis de 10h à 21h, les jeudis de 12h à 14h et de 17h à 21h, les vendredis de 12h à 14h et de 17h à 21h, les samedis de 9h à 13h et de 14h30 à 18h30, et les dimanches de 9h à 13h et de 14h30 à 18h30).
- Nîmes métropole Le Colisée (3 Rue du Colisée, entrée A, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au vendredi de 8h à 19h).
- Nîmes métropole Le Colisée (3 Rue du Colisée, entrée B, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au vendredi de 8h à 19h).
- Nîmes métropole Le Colisée (3 Rue du Colisée, entrée DCTDM, Nîmes) du samedi 16 au dimanche 24 novembre (du lundi au vendredi de 8h à 19h).
- Mairie de Pujaut (Rue de la mairie, Pujaut) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Sictomu (21 bis Avenue du Pont du Gard, Remoulins) du mardi 19 novembre au dimanche 8 décembre.
- Mairie de Rochefort du Gard (Impasse du lavoir, Rochefort-du-Gard), du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Déchèterie de Roquemaure (Zone de l'Aspre, Roquemaure) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.
- Siège SMICTOM Rhône Garrigues (160 chemin des sableyes, Villeneuve-lès-Avignon) du samedi 16 au dimanche 24 novembre.

Pour découvrir tous les points de collecte, [cliquez ici](#).

---

## La recette de thon rouge du chef Christophe

Ecrit par le 17 avril 2026

# Chiavola



**Christophe Chiavola** est le chef du restaurant **Le Prieuré**, à Villeneuve-lès-Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon rouge de Méditerranée avec bœuf Angus, carottes, brocoli, wasabi et gomasio.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500gr de cœur de filet thon rouge de Méditerranée
- 200gr de ventrèche fraîche de Méditerranée
- 300gr de chuck flap de bœuf Angus
- 2kg de carotte de sable bio
- Une demi-tête de brocoli de Provence
- 50 gr de gomasio
- 20gr de wasabi
- 100 gr d'huile végétal
- 100 gr d'huile de crustacé
- 50gr de jaunes d'œuf bio
- 70gr de gingembre

Ecrit par le 17 avril 2026

- Piment d'Espelette
- Fleurs de sel
- Une cuillère à soupe de Miel
- 1 Citron vert bio
- 600gr d'huile de pépin de raisin
- 4 filets d'anchois fumé
- 5gr de vinaigre de framboise bio
- 100gr de framboises fraîches bio
- 300gr de coriandre

#### Pour le thon rouge :

Demander à son poissonnier le cœur de filet pour pouvoir avoir une chair pas nerveuse et optimiser à 100% le morceau de thon rouge.

Découper de fines tranches de 0,5 millimètre environ, les déposer sur une grille les huilées, râper le citron vert, fleur de sel et piment d'Espelette.

Laisser mariner et reposer au réfrigérateur.

#### Pour la ventrèche de thon rouge :

Retirer la peau puis couper des tranches fines, d'une épaisseur de 0,5 millimètres.

Puis faire comme avec le filet de thon, l'assaisonner et le mettre de côté au réfrigérateur.

#### Pour le chuck flap d'Angus :

Faire exactement la même chose qu'avec le thon rouge. Penser bien à retirer l'excédent de nerf sur le dessus.

#### Pour le jus de carotte :

Nettoyer les carottes à l'eau abondamment, puis les passer dans un extracteur à jus avec le gingembre.

Mettre deux cuillères à café de miel ainsi que le piment d'Espelette.

Faire réduire lentement sur un feu jusqu'à obtention d'un sirop, puis monter légèrement au beurre.

#### Pour la mayonnaise au wasabi :

Mélanger 50 g de jaune d'œuf, 2g de sel fin et 5g de wasabi, puis monter le tout avec 100gr d'huile végétale et 100gr d'huile de crustacés.

#### Pour l'huile de coriandre :

Nettoyer la botte et la disposer entièrement dans le thermomix avec l'huile d'olive à hauteur puis laisser chauffer l'huile 100°C pendant 5 min.

En parallèle, récupérer des glaçons et poser sur une plaque ou un bol en inox pour y verser l'huile après cuisson pour qu'elle puisse refroidir extrêmement vite. Filtrer l'huile puis la réserver au frigo.

#### Pour le brocoli :

À l'aide d'un couteau économe, couper des sommités que pour les sculpter et en faire un petit bouton.

Mettre à bouillir de l'eau fortement salée et puis à ébullition, les jeter dedans pendant 1m50s.

Une fois le tout égoutté, les mettre dans une glaçante pour qu'il puisse garder leurs couleurs vertes.

Ecrit par le 17 avril 2026

Les déposer dans un torchon pour retirer un maximum d'eau.

Pour le condiment framboise piment :

Mixer la framboise fraîche avec une cuillère à café de piment d'Espelette, cuillère à café de miel et du jus de citron vert.

La passer au tamis et une fois obtenue une texture pommagée, la réserver au réfrigérateur.

Pour les finitions et le montage à l'assiette :

Sortir le chuck flap de bœuf du frigo une demi-heure avant de servir. En parallèle, mettre une poêle sans matière à chauffer fortement, dès que la poêle fume, il faut ferrer très rapidement le chuck flap, que sur une face, histoire de lui apporter ce goût brûlé.

Déposer le chuck flap en premier dans l'assiette, le recouvrir avec la tranche de thon fraîchement sortie du frigo.

Déposer au centre de l'assiette le jus de carotte réduit et monter au beurre.

Déposer une cuillère à soupe de condiment à la framboise et piments.

Sortir la ventrèche de thon rouge et faire comme avec le chuck flap, la ferrer rapidement dans une poêle extrêmement chaude qui fume pour lui apporter ce côté brûlé.

Déposer dessus des petits morceaux d'anchois fumés, l'huile d'olive, fleur de sel, et piment d'Espelette.

Sortir les boutons de brocoli et tremper que le haut de la sommité dans la mayonnaise wasabi, puis le tremper aussi dans le gomasio au sésame noir.

Disposer selon sa convenance avec l'huile de coriandre.

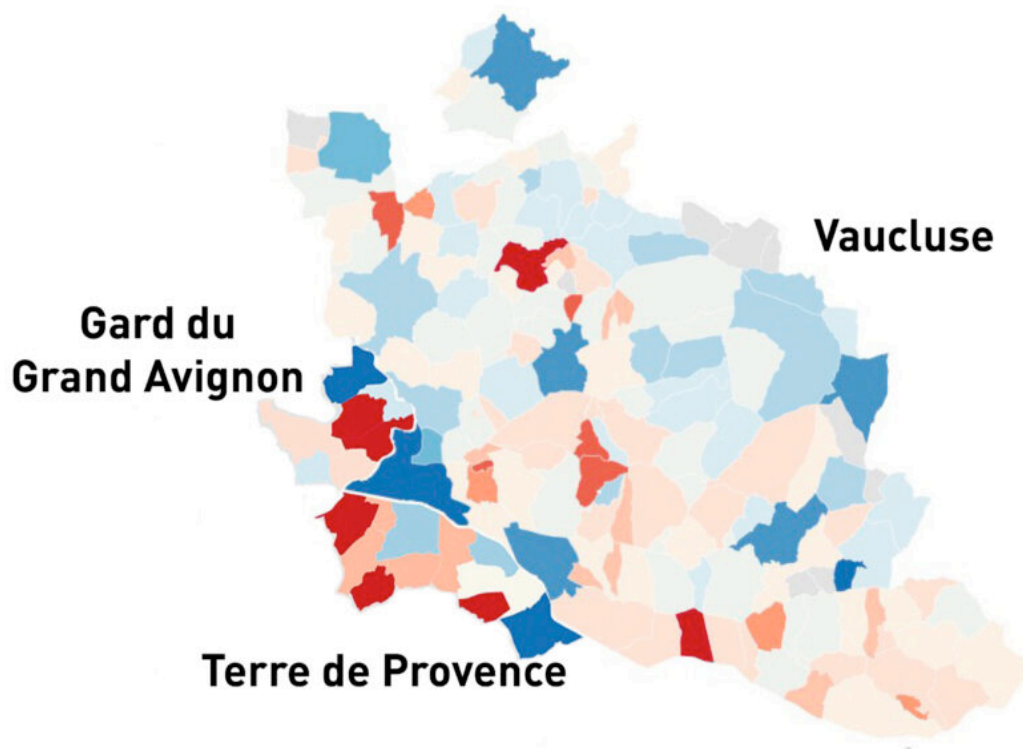
Ecrit par le 17 avril 2026



DR

Ecrit par le 17 avril 2026

# (DATA) Les riches de la zone d'emploi d'Avignon sont-ils résidents fiscaux dans le Vaucluse ?



Le département de Vaucluse est classé par l'Insee [le 5ème département \(métropolitain\) le plus pauvre de France](#) alors que [la zone d'emploi d'Avignon](#) déborde largement en dehors de ses frontières. L'occasion de vérifier la médiane du niveau de vie des ménages fiscaux de cette zone d'attractivité initiée par le chef-lieu du département de Vaucluse et particulièrement celles du canton de Villeneuve-les-Avignon juste de l'autre coté du Rhône et de celles de Terre de Provence Agglomération juste de l'autre coté de la Durance.

[\(cartes\) Avignon : une zone d'emploi de 285 797 habitants sans LEO](#)

DP

---

# Laudun devient le nouveau cru des Côtes du Rhône

Ecrit par le 17 avril 2026



**L'ancien Côtes du Rhône villages Laudun a obtenu, au début du mois de septembre, la reconnaissance de l'Institut National des Appellations d'Origine (INAO) en tant qu'appellation communale. Ainsi, l'appellation Laudun, nouveau cru des Côtes du Rhône, aura 2024 comme premier millésime.**

En 2013, les vignerons de Laudun ont déposé un dossier d'accession en Appellation Locale Laudun auprès de l'INAO. Jusqu'à présent, les vins de la commune étaient sous l'appellation des Côtes du Rhône villages. Après le vote favorable du comité national de l'INAO, l'appellation Laudun devient le 18<sup>e</sup> cru des Côtes du Rhône.

Cette reconnaissance témoigne de la dynamique qualitative et collective engagée ces dernières années par les vignerons de l'AOC Laudun, tant sur les rouges que sur les blancs. Les vins blancs représentent d'ailleurs 32% de la production totale, un véritable atout pour la nouvelle appellation au vu de l'appétence des consommateurs pour cette couleur.

Les vignerons et négociants du nouveau cru seront ravis de faire découvrir le fruit de leur travail au public dès le début de l'année prochaine, avec en premier événement le salon Wine Paris en février.

Les vins de Laudun en chiffres :

Ecrit par le 17 avril 2026

- 68% de rouge, 32% de blanc
- 591 ha de production en 2023
- 22 390 hl de vin produit en 2023