

Ecrit par le 18 mai 2026

La recette de figue et persil du chef Christophe 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 figue et persil plat.

Ganache montée persil plat :

- Chocolat Blanc 1 000g
- Crème liquide 2 200g
- Gélatine 200bloom 10pc
- Ganache Montée 500g
- Persil Plat Ciselé 10g
- Gel Citron Persil Plat 30g

Gel Persil Plat :

- Eau 100g

Ecrit par le 18 mai 2026

- Jus Citron Vert 30g
- Sucre 10g
- Agar-Agar 3,5g
- Persil Plat 10g

Dans une casserole, mélanger et chauffer jusqu'à ébullition l'ensemble des premiers ingrédients et réserver au réfrigérateur minimum 1h. Mixer le gel avec le persil plat au blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et réserver au réfrigérateur en pipette.

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer la crème liquide et y faire fondre la gélatine ramollie. Verser le tout dans le chocolat blanc fondu, mélanger, ajouter la crème liquide froide et mélanger de nouveau. Réserver au réfrigérateur 4h minimum. Monter la ganache et mélanger le persil plat ciselé ainsi que le gel citron / persil plat.

Compotée de Figue / Persil Plat :

- Figue Fraîche 400g
- Eau 100g
- Sucre 80g
- Pectine NH 10g
- Persil Plat Ciselé 8g

Dans un blinder, mixer l'ensemble des ingrédients. Verser dans une casserole et cuire jusqu'à ébullition.

Biscuit Mirliton :

- Œufs 360g
- Jaunes Œufs 90g
- Poudre Amande 337g
- Poudre à Crème 30g
- Sucre 390g

Au batteur, monter les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre ajouté petit à petit. Tamiser la poudre d'amande avec la poudre à crème et incorporer dans les œufs montés. Verser et étaler sucre une plaque 60x40 avec un cadre et cuire à 170°C pendant 15 minutes. Laisser refroidir et détailler des petits cubes.

Crumble :

- Farine 50g
- Sucre 50g
- Poudre Amande 50g
- Beurre 30g

Au batteur, mélanger l'ensemble des ingrédients à l'aide d'une feuille. Cuisson 170°C pendant 23 minutes.

Pâte sablée :

- Farine 1 000g

Ecrit par le 18 mai 2026

- Beurre 600g
- Sel 10g
- Sucre Glace 875g
- Jaune Œufs 220g
- Poudre Amande 125g

Dans une cuve de batteur à l'aide d'une feuille, faire beurrer le beurre avec le sucre glace, le sel et la poudre d'amande. Ajouter la farine et par la suite les jaunes d'œufs. Réserver au réfrigérateur une nuit. Le lendemain, étaler la pâte entre deux feuilles sulfurisées à 3 millimètres et réserver au congélateur. Détailler des disques de pâte sablée de 3 cm à l'aide d'un emporte-pièce et cuire au four à 170°C pendant 13 minutes.

Crème Glacée Feuille de Figue :

- Lait 273g
- Crème liquide 93g
- Poudre de Lait 0%MG 21g
- Glucose atomisé 19g
- Jaunes Œufs 16g
- Sucre 74g
- Stabilisateur à Glace 2g
- Feuille de Figue 4pc

Nettoyer les feuilles de figue. Dans une casserole, faites chauffer l'ensemble des ingrédients jusqu'à 85°C. Mettre en poche sous vide à chaud et laisser infuser minimum 2h au réfrigérateur. Chinoiser et mettre dans un bol à PacoJet. Laisser congeler et pacosser lorsque la crème glacée est bien dure.

Persil plat Cristallisé :

- Eau 500g
- Sucre 500g

Faire bouillir le sirop pour dissoudre le sucre. Laisser refroidir et y tremper des feuilles de persil plat que l'on disposera sur une feuille sulfurisée. Réserver dans un déshydrateur à 70°C pendant minimum 4h.

Figue braisée au brasero et rôtie au four :

Laver les figues fraîches et braiser sur le brasero légèrement et uniformément. Tailler les figues braisées en croix et mettre une cuillère de miel dans le creux de la figue taillée et y parsemer de persil ciselé. Les rôtir au four à 180°C pendant 10 minutes.

Montage :

Dans une assiette ronde, tirer des traits de ganache montée persil plat de façon à ce que cela ressemble à des racines. Parsemer du crumble sur la mousse et retirer l'excédent de crumble sur l'assiette. Disposer 7 points de compotée de figue persil plat, 7 cubes de biscuits Mirliton, 6 morceaux de figue fraîche caramélisée au chalumeau, quelques points de gel citron persil plat, ainsi que quelques feuilles de persil

Ecrit par le 18 mai 2026

plat cristallisé. Dans une 2^{ème} assiette, disposer la figue braisée et rôtie sur un sablé. Dans une 3^{ème} assiette disposer sur une feuille de figue un sablé avec une quenelle de crème glacée à la feuille de figue.



DR

La recette de noix de Saint-Jacques 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 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

Ecrit par le 18 mai 2026

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
- 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 18 mai 2026



©Maeva Destombes

La recette de crème brûlée du chef Emmanuel Leblay

Ecrit par le 18 mai 2026



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 crème brûlée aux pistils de safran.

Pour 16 portions :

Lait 0.3 L

Crème liquide 35% matière grasse : 1.75 L

Jaune d'œufs : 400 gr

Sucre : 300 gr

Œufs : 2

Safran 3 gr

Mélanger les jaunes d'œufs, les œufs entiers, le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Faire bouillir le lait avec la crème puis incorporer les pistils de safran.

Verser la préparation sur le mélange œufs/sucre. Filmer le tout et laisser infuser 24h au frigo.

Mouler dans des ramequins en terre puis mettre au bain marie pendant 1h à 100°C.

Laisser refroidir.

Saupoudrer de sucre cassonade et caraméliser au chalumeau.

Ecrit par le 18 mai 2026



Ecrit par le 18 mai 2026

DR

La recette de fraises de Carpentras 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 fraises de Carpentras avec sureau et amandes de Provence.

Confit de fraise et sureau :

- 500 g fraises
- 10 g pectine
- 100 g jus de citron
- 180 g sirop de sureau

Couper les fraises en brunoise puis les ajouter aux autres ingrédients dans une casserole et laisser compoter une vingtaine de minutes jusqu'à épaississement. Mixer et refroidir au réfrigérateur.

Ecrit par le 18 mai 2026

Sorbet fraises :

- 500 g fraises
- 50 g jus de citron
- 100 g eau
- 80 g sucre
- 3 g super neutrose

Couper les fraises en brunoise puis les cuire à feu doux avec le jus de citron. Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre et le super neutrose puis le verser sur les fraises et mixer l'ensemble. Laisser mûrir une nuit au réfrigérateur puis verser dans un bol à pacojet et congeler avant de turbiner.

Crème mousseline au praliné amande :

- 320 g lait
- 30 g maïzena
- 60 g sucre
- 4 jaunes d'œuf
- 120 g beurre
- 100 g praliné aux amandes de Provence
- 2 g sel fin
- 4 g (2 feuilles) gélatine

Réaliser une crème pâtissière avec le lait, le sucre, les jaunes et la maïzena, puis y ajouter à chaud, le sel, la gélatine réhydratée, le praliné et le beurre. Mixer et refroidir au réfrigérateur.

Foisonner la crème au batteur puis la mettre dans une poche munie d'une petite douille cannelée.

Sirop de sureau :

- 1000 g fleur de sureau
- 3 oranges zestées
- 1000 g eau
- 1000 g sucre

Mélanger puis faire bouillir pendant 5 minutes. Couvrir puis laisser infuser une nuit au réfrigérateur. Passer le sirop au chinois en pressant bien les fleurs de sureau puis le faire réduire d'un tiers.

Pâte sablée :

- 240 g beurre
- 4 g sel
- 180 g sucre glace
- 60 g poudre d'amande brute
- 2 œufs
- 470 g farine

Mélanger tous les ingrédients au batteur jusqu'à homogénéisation puis étaler entre 2 feuilles de papier cuisson à 2mm d'épaisseur. Détailler des cercles de 8cm de diamètre puis foncer dans des petits moules

Ecrit par le 18 mai 2026

cannelés de 7cm de diamètre.

Détailler des fleurs de 3cm de diamètre avec un emporte-pièce cannelé puis déposer sur un silpain. Cuire 10 minutes à 165°C.

Gâteau creusois :

- 150 g blanc d'oeuf
- 150 g sucre de canne
- 80 g poudre d'amande brute
- 60 g farine
- 3 g sel
- 100 g beurre noisette

Mélanger les 2/3 du sucre avec l'amande et la farine. Ajouter les blancs montés avec le reste du sucre et le sel. Verser le beurre noisette en filet tout en mélangeant délicatement pour ne pas faire retomber la masse. Cuire sur silpat durant 20 minutes à 170°C. Détailler des ronds de biscuit de 2cm de diamètre.

Tuile poudre de fraise :

- 300 g fondant
- 130 g glucose
- 15 g poudre de fraise déshydratée

Réaliser un sucre cuit à 155°C avec le fondant et le glucose puis débarrasser sur silpat et refroidir. Mixer au robot coupe avec la poudre de fraise afin d'obtenir une poudre fine. Tamiser sur un silpat muni d'un pochoir de la forme désirée et cuire 3 minutes à 160°C. Laisser refroidir 1mn avant de placer les tuiles dans une gouttière pour leur donner une forme incurvée.

Jus de fraise :

- 1000 g fraises
- 1000 g eau
- 130 g sirop de sureau
- 50 g jus de citron frais

Mettre tous les ingrédients dans un plat haut allant au four puis cuire 1h à 190°C. Passer au chinois puis ajouter 2 g de xanthane et mixer afin d'obtenir une texture de sauce.

Praliné amande :

- 200 g amandes de Provence toastées
- 80 g sucre
- 2 g sel

Réaliser un caramel à sec avec le sucre puis verser sur les amandes toastées et le sel. Refroidir puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et souple.

Montage :

Ecrit par le 18 mai 2026

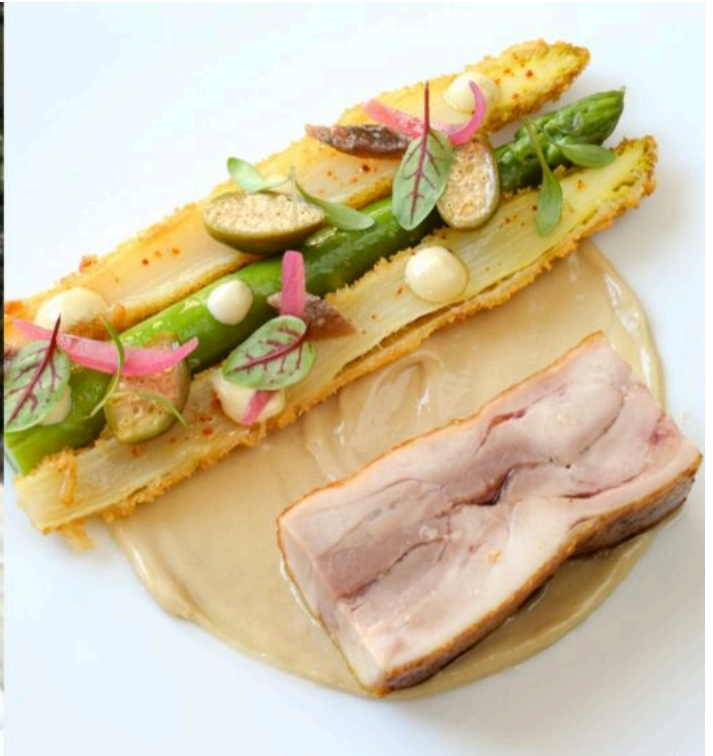
Dans une assiette creuse, déposer un rond de biscuit amande puis pocher un peu de crème mousseline au praliné autour. Garnir le biscuit avec une petite brunoise de fraise puis poser une petite tartelette dessus. Garnir cette tartelette avec du confit de fraise et de la crème mousseline, déposez un petit sablé sur la crème mousseline. Réaliser une couronne de fraise sur le tour de la tartelette puis déposer quelques fleurs de sureau en décoration. Déposer une quenelle de sorbet fraise sur le petit sablé. Décorer la quenelle avec une tuile de sucre. Verser un peu de sauce dans le fond de l'assiette puis déguster !



DR

La recette de volaille du chef Michel Hulin

Ecrit par le 18 mai 2026



Michel Hulin est le chef du restaurant [La Cabro d'Or](#) de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous 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 rôti, 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 18 mai 2026

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.

Ecrit par le 18 mai 2026



DR

La recette d'asperges vertes du chef Nicolas Bottero

Ecrit par le 18 mai 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 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 18 mai 2026

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 18 mai 2026

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 18 mai 2026

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 18 mai 2026

- 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 18 mai 2026



©Virginie Ovessian

La recette de soufflé à l'hydromel du chef Xavier Mathieu

Ecrit par le 18 mai 2026



Xavier Mathieu est le propriétaire et chef étoilé de l'établissement [Le Phébus & Spa](#) à Jocas. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de soufflé à l'hydromel.

Anglaise à soufflé :

- 500 gr Lait
- 500 gr Crème
- 400 gr Jaune d'œuf
- 150 gr Sucre
- 300 gr Hydromel

Cuire à 83°C tous les éléments. La cuisson de l'anglaise doit être précise.

Lait amidon :

- 1750 gr Lait
- 250 gr Féculé de maïzena

Cuire le lait et l'amidon jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Mélanger immédiatement à l'appareil à crème anglaise chaude.

Stocker sous vide pesé à 380gr.

Ecrit par le 18 mai 2026

Meringue :

- 150 gr Blanc d'œuf
- 60 gr Sucre
- 3 Gr Blanc Galia
- 30 Gr Hydromel

Monter tous les éléments au batteur.

Montage :

Préparer les pots beurrés au pinceau, puis recouverts de sucre. Faire monter les blancs.

Sortir le mélange (pâtissière à soufflé) de la poche et la travailler au fouet pour qu'elle soit bien lisse.

Une fois les blancs montés, les incorporer à la pâtissière en trois fois à la maryse.

Remplir les moules à ras puis lisser à la spatule. Passer le doigt sur les bords du moule pour que le soufflé puisse décoller.

Il est important de faire suffisamment retomber l'appareil avant de le mettre en pots pour éviter qu'il « n'explose » de trop et déborde dans le four.

Cuisson : 200°C pendant 8min.

Ecrit par le 18 mai 2026



Ecrit par le 18 mai 2026



DR

Helen Traiteur : la continuité de l'excellence



Depuis plus de 60 ans, Helen Traiteur, traiteur gastronomique assure l'excellence culinaire des événements de la Région PACA, sachant continuellement s'adapter aux changements du temps pour s'imposer comme une institution forte et une marque reconnue sur le plan national. Entreprise familiale, la structure est désormais pilotée par Arnaud Louis, petit-fils du fondateur d'Helen Traiteur qui a repris le flambeau de son père comme PDG en 2021 avec l'ambition de perpétuer la continuité d'excellence historique qui fait la renommée d'Helen tout en poursuivant le développement de la marque et en se fixant de nouveaux objectifs. Toujours tourné vers l'avenir.

250.000 repas servis en 2023, 90 collaborateurs permanents, 400 réceptions assurées pour des

Ecrit par le 18 mai 2026

professionnels et des particuliers, plus de 13 millions d'euros de chiffre d'affaires, un site de 4.500 m², des bureaux à Monaco et Saint-Tropez, un laboratoire culinaire dernier cri de 2.500 m² et un nouveau lieu de logistique et de stockage de plus de 1.000 m² à Châteauneuf-de-Gadagne. Ce sont les chiffres vertigineux que représentent aujourd'hui [Helen Traiteur](#), traiteur gastronomique vauclusien, basé à Morières-lès-Avignon qui régale les papilles de la région depuis 1959.

Une histoire de famille et d'héritage

Tout commence en 1959 avec les grands parents d'[Arnaud Louis](#), [Helen et Maryse Louis](#). Le couple qui est propriétaire d'un restaurant sur le Vaucluse, lance un service de repas à domicile qui deviendra petit à petit une référence sur le plan régional. Helen, passionné de cuisine, de cirque et d'histoire, décide de mélanger ses atouts et ne se contente pas de proposer des repas gastronomiques à des événements, il crée des soirées uniques dans des monuments prestigieux comme le Palais des Papes par exemple « tout a commencé quand mon grand-père s'est lié d'amitié avec Jean Cocteau, le cinéaste français. Lui et son équipe tournait en Provence et venait manger tous les jours au restaurant de mon grand-père, il lui a donc proposé d'apporter des plats de qualité sur le tournage. Il l'a fait sans location de matériel et sans un personnel conséquent, c'était une autre époque, selon moi il a inventé le métier de traiteur en Provence » conte le directeur actuel.

Accompagné de sa femme, le fondateur met toute son âme dans ce projet avec pour maitres mots, créativité, amour, passion, excellence et rigueur. Des valeurs auxquelles sont très attachés le nouveau PDG, Arnaud Louis qui voue une admiration sans faille à son grand-père « j'ai un tel respect pour lui. Mon grand-père était un visionnaire génial qui a osé réaliser des idées qu'il avait en tête alors qu'on lui disait que c'était impossible. Lui c'était la créativité, le dynamisme et l'enthousiasme qui sont nécessaire à ce métier, ma grand-mère c'était la rigueur, la gestion d'entreprise, les chiffres. L'un sans l'autre n'aurait pas pu fonctionner et c'est comme ça qu'Helen est devenue Helen Traiteur » déclare admiratif Arnaud Louis.

Ecrit par le 18 mai 2026



Helen Louis, fondateur de l'entreprise

« Apporter ma patte tout en perpétuant les valeurs de mon grand-père et de mon père »

Ecrit par le 18 mai 2026

Un peu plus de 20 ans plus tard et avec un succès déjà conséquent, le fils du couple fondateur, [Eric-Helen Louis](#) rejoint l'entreprise familiale en y emmenant des qualités de manager et des connaissances en marketing très importantes qui permettront à la structure de considérablement se développer « mon père est devenu directeur en 1993, il a développé Helen pour en faire le leader sur la région PACA et l'un des plus grands traiteurs de France. Les infrastructures, la formation de notre personnel et le nombre d'évènements couverts ont explosé sous sa coupe, il s'est révélé être un incroyable dirigeant d'entreprise qui a su surmonter toutes les difficultés qu'une structure comme la nôtre peut connaître » ajoute Arnaud Louis.

Biberonné dès le plus jeune âge aux valeurs de l'entreprise familiale, Arnaud Louis en connaît tous les moindres recoins, toutes les ficelles et surtout toutes les pratiques et ce à tous les postes. Celui qui dirige aujourd'hui une entreprise qui réalise un chiffre d'affaires de 13 millions d'euros a commencé son activité chez Helen Traiteur dès l'âge de 14 ans en déchargeant des camions pour gagner son argent de poche auprès de son père et y gagner aussi ses premiers galons de future locomotive de la boîte « c'est simple, je pense avoir tout fait dans cette entreprise, le déchargement des camions, la plonge, j'ai été en cuisine pendant plusieurs années à apprendre avec les chefs puis après mes études je suis revenu comme assistant chef de projet dans la région Bouches du Rhône et Occitanie, puis j'ai récupéré le Vaucluse avant de devenir responsable commercial de la Cote d'Azur et ensuite je suis revenu ici comme chef de projet puis j'ai passé des tests auprès d'un cabinet de recrutement qui m'a jugé apte à reprendre la direction après mon père » explique Arnaud Louis.

L'adage du petit fils reste le même que ses aïeux : seul l'excellence et la qualité prime. Pour cela, le nouveau PDG a entrepris de nombreux changements qui lui sont apparus comme nécessaires, le tout en investissant massivement. L'objectif reste significativement le même : développer l'entreprise et sa marque sans perdre de terrain, innover pour rester premier sans dénaturer les principes de bases insufflés par ses parents « si on regarde bien, mon grand-père et ensuite mon père ont tous les deux apporté des choses différentes issus de leurs parcours et de leurs connaissances. Pour autant ce qu'ils ont donné a eu une seule et même finalité : l'agrandissement et la réussite de notre entreprise. Cela me confère donc un héritage et de lourdes responsabilités que je dois assumer et ce que je veux c'est continuer à imposer ma patte qui m'est propre tout en perpétuant les valeurs familiales qui ont fait nos premiers succès » ajoute Arnaud Louis.

Ecrit par le 18 mai 2026



Arnaud Louis, désormais PDG de l'entreprise familiale aux cotés de son père, Eric-Helen Louis, PDG avant lui.

La recette Arnaud Louis

Si les gages de qualité et d'excellence ont été introduit puis développés par sa famille, Arnaud Louis veut pousser ses éléments jusqu'à son paroxysme. Selon lui, pour être le meilleur, il faut s'entourer des meilleurs et constamment se remettre en question. Une politique sur laquelle le nouveau dirigeant ne transige pas. Depuis son arrivée dans le siège de patron, le PDG d'Helen a opéré de nombreux changements et mis à disposition de ses équipes les moyens nécessaires pour atteindre les objectifs visés « mon premier objectif était de moderniser toute la structure de l'entreprise sans en toucher les valeurs fondamentales. Je voulais faire rentrer les nouvelles technologies et la partie la plus importante concernait la numérisation via l'outil informatique. De la cuisine aux opérations en passant par l'administratif, la décoration florale, tout le monde a les mêmes données sur chaque évènement donc la composition des menus, le matériel nécessaire, l'effectif retenu sur la prestation, je voulais que tout le monde parle d'une même voix et ça c'est une première réussite » explique-t-il.

Écrit par le 18 mai 2026

Ces premiers changements, le nouvel homme fort d'Helen Traiteur les a opérés dès début 2022 alors que l'ensemble des traiteurs et des acteurs de l'évènementiel culinaire, dont Helen, souffraient énormément de la crise du Covid sur le plan économique. C'est donc au moment où les pertes sur le chiffre d'affaires étaient le plus considérables qu'Arnaud Louis a décidé de réinvestir dans la structure pour en améliorer le fonctionnement. Un choix fort et important qui se chiffre à 200.000 euros sur les deux premières années « la remise en question a toujours fait partie de notre politique de réussite. La crise du covid a considérablement changé les choses, on a perdu la moitié de nos effectifs qui se sont dirigés sur d'autres secteurs, le nombre d'évènements baissaient, ma conclusion a été qu'il fallait mieux nous organiser et ajouter une valeur structurelle à l'entreprise » explique le directeur.

Ecrit par le 18 mai 2026



Le recrutement et la formation comme piliers

Chez Helen Traiteur, c'est d'abord les recettes et le haut niveau que l'on retrouve dans l'assiette qui a fait de la structure une référence sur le plan régional voir national. Des recettes travaillées, des produits de qualité et une préparation digne des meilleurs restaurants gastronomiques. Si les menus historiques ont fait leurs preuves pendant de nombreuses années, le nouveau PDG n'a encore une fois pas voulu se

Ecrit par le 18 mai 2026

reposer sur ses lauriers et a entrepris de nombreuses actions sur ce volet « l'idée c'était de prendre une majorité des recettes, de les remoderniser ou d'en créer des nouvelles. Donc on a sorti plus de 150 nouvelles recettes et on en a modernisé en tout 300 que l'on avait déjà au sein de la maison et on ne parle pas uniquement de l'assiette puisqu'on fait également les brunchs, les cocktails dinatoires et déjeunatoires, il fallait réaligner notre carte » développe Arnaud Louis « si on voulait pouvoir assurer 400 réceptions haut de gamme à l'année et continuer à surprendre notre clientèle, ces changements étaient primordiaux ».

Pour concrétiser cette mutation, le nouveau directeur a pu compter sur le savoir-faire des meilleurs artisans culinaires qui comme le veut la tradition au sein de l'entreprise ont été formés au sein des murs de la structure. La formation des équipes est l'un des piliers de la politique d'Helen Traiteur et avec ce changement majeur, Arnaud Louis en a profité pour renforcer cet aspect « dans un domaine d'excellence comme le nôtre, il faut s'entourer des meilleurs. Et pour y parvenir, vous avez deux options, soit vous prenez un chef extérieur connu, soit vous formez vos équipes par les meilleurs et c'est ce que j'ai choisi. Pour moi c'est essentiel car c'est comme cela que nous pouvons assurer des prestations haut de gamme dans toute la région du 1^{er} janvier au 31 décembre » argumente Arnaud Louis.



« le recrutement est le défi principal du secteur »

C'est comme cela que chaque équipe d'Helen Traiteur s'est vu former par un grand nom dans son domaine. Les pâtisseries de l'entreprise ont eu le privilège de recevoir l'enseignement de [Gabriel Le Quang](#), figure identifiée du monde de la pâtisserie et meilleur ouvrier de France en 2023. Souhaitant que

Écrit par le 18 mai 2026

ses équipes puissent s'adapter à tous les types de clientèles, Arnaud Louis a confié le soin à [Florent Pietravalle](#), chef 1 étoile verte à l'[hôtel de la Mirande](#) d'enseigner les meilleures recettes végétariennes. Une nouvelle preuve de l'exigence et de l'excellence requise au sein de l'entreprise vauclusienne « on a aussi nos maitres d'hôtel qui ont été formés par [Kévin Chambenoit](#) qui est un des meilleurs ouvriers de France et qui a travaillé dans les plus beaux établissements du monde, que ce soit le Georges V à Paris ou le Shangri-La de Singapour, ça en dit long sur notre exigence, on veut exceller partout » ajoute Arnaud Louis avant d'annoncer une nouveauté « en fin d'année, on aura une formation avec [Frédéric Dupré](#) sur le service décoration florale qui a été meilleur ouvrier de France en 2015 ».

Si Arnaud Louis met un point d'honneur à ce que ses équipes soient préparés le plus tôt possible c'est aussi parce que selon lui « le recrutement est devenu le principal défi de notre secteur ». Helen Traiteur est synonyme d'excellence et pour le rester, le directeur général doit assurer un service à la hauteur de sa réputation sur chaque date, ce qui complique l'intégration de prestataires externes comme les agences d'intérim « par rapport à nos concurrents, on fait quand même moins appel à des extras ou des vacataires. On en prend mais en nombre limité et ils sont encadrés sur les événements par nos collaborateurs qui sont formés tout au long de l'année, on doit garder un niveau qualitatif haut de gamme et c'est pour cela qu'on a recruté à la sortie du covid 25 maitres d'hôtel confirmés qui insufflent notre exigence aux équipes en prestation. C'est toujours un tiers de notre équipe qui accompagne deux tiers d'extra, je privilégie également la présence de nos équipes en cuisine car c'est eux qui produisent la semaine les menus servis donc on a calculé que ça faisait gagner 20% de temps de travail et d'organisation le jour de la prestation » souligne Arnaud Louis. Pour autant, le recrutement des jeunes n'est pas en reste et l'entreprise souhaite accélérer cette composante dans les années à venir « nous allons déjà beaucoup sur le terrain, expliciter notre démarche aux étudiants, les convaincre en leur proposant de travailler avec les plus grands chefs, dans des endroits merveilleux et surtout leur proposer une vraie trajectoire de carrière avec des échelons à gravir et des perspectives d'évolutions. On fidélise également avec des CDI et une grille de salaire proportionnelle à la qualité du travail ».

Ecrit par le 18 mai 2026



2026 en perspective d'avenir

Le petit-fils du fondateur d'Helen Traiteur, aujourd'hui PDG de la firme familiale a un rêve ou plutôt un objectif qu'il s'est fixé en ligne de mire : atteindre 15 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2026 et parvenir à une croissance organique. Pour concrétiser et matérialiser ce défi, le directeur n'a pas hésité à

Ecrit par le 18 mai 2026

investir une nouvelle fois. Un nouveau laboratoire culinaire, flambant neuf de 2500m2, segmenté par équipe. Un espace pour les entrées, un espace pour les plats chauds, un espace pour les desserts et les meilleures chambres froides dans lesquelles on retrouve des produits frais, à 90% français ou régionaux et surtout un fonctionnement respectueux de la démarche RSE volontariste « on s'est rendu compte que de plus en plus de clients étaient exigeants sur la partie RSE et en particulier les entreprises donc on est intransigeant sur notre fonctionnement interne sur ce sujet. On propose des menus zéro déchet et très bas carbone, on travaille avec des ONG, on est vraiment dans une mouvance du beau produit, bien exécuté mais respectueux des mesures en vigueur » insiste Arnaud Louis.

Déjà très actif sur la côte d'azur avec un bureau sur Monaco et un autre près de Saint-Tropez, Helen Traiteur qui compte de nombreux clients institutionnels sur cette zone comme l'OGC Nice par exemple, continuera d'étendre son influence sur cette partie de la région mais aussi sur le Vaucluse « on doit être partout, on va même jusqu'à Lyon, on veut être le leader sur toute la partie sud du territoire national, c'est notre ambition. On tourne en moyenne à 15 évènements par week-ends en haute saison, on veut augmenter le rythme au fur et à mesure. Les prochains objectifs sont également autour de la gestion des flux du code barre, du retour du RFID (système de vaisselle connecté) et du développement de notre stratégie de communication. On a le lancement de notre entrepôt logistique en 2025 qui va nous permettre de proposer de la location de couverts, assiettes etc pour les particuliers, je ne m'interdis rien pour cette entreprise ». Ne rien s'interdire et constamment se remettre en question et si ce n'était pas là le secret éternel d'Helen Traiteur ?