Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

La recette d’asperges vertes du chef Nicolas Bottero



Nicolas Bottero est le propriétaire et le chef de cuisine du restaurant étoilé Le Mas Bottero, situé à Saint-Cannat, dans les Bouches-du-Rhône. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

– 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.
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.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



DR

La recette de tartine de sardine du chef Glenn Viel

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



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 pieces
– 1 tomate
– 1 fenouil
– 1oignon
– 3 gousse 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 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 boite de sardine a l'huile
– 2 citron vert

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Chauffer le lait avec le pain brulé 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 brulé
– 1 tranche de pain brulé
– 10 g brisure de pain brulé
– Fleur de sel
– Poivre
– Huile d'olive

Déposer un dôme de siphon dans un petit bol. Raper le citron brulé et le pain brulé. 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



©Virginie Ovessian

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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 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 Fécule 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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.

l'écho du mardi
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

DR

Helen Traiteur : la continuité de l’excellence



Depuis plus de 60 ans, Helen Traiteur, traiteur gastronomique assure l’excellence culinaire des évènements 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 évènements, 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Helen Louis, fondateur de l’entreprise

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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 connaitre » ajoute Arnaud Louis.

Biberonné dès le plus jeune âge aux valeurs de l'entreprise familiale, Arnaud Louis en connait 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 boite « 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 aïeuls : seul l'excellence et la qualité prime. Pour cela, le nouveau PDG a entreprise 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 1er 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 pâtissiers 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 évènements 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 ».

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 ?

La recette de Dulcey caviar du chef Christophe Chiavola

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



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 Dulcey caviar.

Caramel mou :
– 360g de sucre
– 1000g de crème
– 4 gousses de vanille

Faire chauffer la crème avec la vanille, et infuser 20 minutes. Mixer et passer au chinois.
Réaliser un caramel à sec.
Ajouter la crème au caramel et laisser cuire jusqu'à 107°C.
Débarrasser et mettre au frigo.

Crémeux au chocolat :
– 500g de crème
– 500g de lait entier
– 180 de jaunes d'œufs
– 150g de sucre
– 650g de chocolat noir
– 2 pincées de fleur de sel

Faire chauffer le lait et la crème. Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre.
Verser le lait et la crème sur les jaunes blanchis et cuire jusqu'à 83°C.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Verser sur le chocolat noir. Mixer et mettre au frais.

Mousse au chocolat Dulcey :
– 127g de chocolat Dulcey
– 11g de beurre de cacao
– 127g de lait entier
– 15g de glucose
– 2g de gélatine (feuille)
– 200g de crème fouettée

Faire fondre au bain marie le chocolat et le beurre de cacao.
Faire chauffer le lait et le glucose. Verser sur le chocolat puis ajouter la gélatine réhydrater.
Laisser refroidir (27°C). Monter la crème montée et l'incorporer au mélange précèdent.

Glace au fromage blanc :
– 600 g de lait entier
– 360g de crème
– 200g de glucose atomisé
– 400g de sucre
– 16g de stab 2000
– 2200g de fromage blanc

Faire chauffer le lait, la crème et le glucose atomisé.
Mélanger le sucre et le stab 2000. Incorporer à 40°C au mélange précédent.
Faire bouillir et verser sur le fromage blanc.

Meringue franco-suisse :
– 400g de blanc d'œuf
– 400g de sucre
– 300g de sucre glace

Mélanger les blancs et le sucre et faire chauffer au bain marie jusqu'à 60°C.
Monter au batteur et incorporer le sucre glace. Tamiser.

Siphon bergamote :
– 250g de jus de bergamote
– 40g d'eau
– 45g de sucre
– 60g de blanc d'œufs
– 10g de blanc galia
– 4 g de gelatine (feuille)
– 45g de sirop à 30

Mélanger le jus de bergamote, les blancs et les blancs galia et le sucre.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Passer au chinois. Faire chauffer le sirop à 30, l'eau et ajouter la gélatine réhydratée.
Mélanger les deux préparations.

Salade d'orange et pamplemousse :
– 6 oranges
– 1 pamplemousse
– 3g de poivre de timut
– 1 zeste de citron vert
– 20g de jus de citron vert

Tailler les oranges et le pamplemousse en segment. Ajouter le citron vert zesté et en jus puis le poivre de timut.

Sorbet l'orange :
– 1700g de jus d'orange
– 340g d'eau
– 136g de glucose atomiser
– 200g de sucre
– 7g de stab 2000

Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre. Garder un peu de sucre pour le stab 2000 et incorporer à 40°C.
Faire refroidir puis ajouter le jus d'orange.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

DR

La Grande Tablée des Côtes du Rhône : un banquet somptueux face au Palais des Papes



Soleil couchant sur le Rhône, les bateaux de croisière, les remparts, le Pont Saint-Bénézet le jeudi 27 juin au soir. Et une longue table recouverte d'une nappe blanche pour un dîner sur

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

l'herbe inoubliable, sur le Chemin de Halage qui avait été inauguré par Jacques Chirac aux côtés de Marie-Josée Roig quand Avignon avait été désignée 'Capitale Européenne de la Culture' en 2000.

Un menu aux petits oignons concocté par les meilleurs chefs à la demande de David Bérard, le président des Compagnons des Côtes-du-Rhône dans le cadre des 'Estivales' et sous la houlette du chef de référence, le maître de tous les cuisiniers, Christian Etienne qui a fait un discours ultra-bref puisque, a-t-il dit : « Ventre creux n'a pas d'oreilles, donc je ferme ma gueule. Bon appétit ! »



En entrée, une délicate « Fleur de courgette au saumon, marinde de légumes craquants » des Chenet père (Serge) et fils (Maxime), étoilés Michelin. Suivait un « Cabillaud rôti avec sa purée de basilic et une vinaigrette sur tomates anciennes » de l'élégant maître-cuisinier de France, Pascal Barnouin (de La Maison de la Tour à Avignon).

Le jeune chef Julien Chazal du restaurant Le goût du Jour (Rue Saint-Etienne) a mitonné une subtile « Picanha de veau, crème de patate douce et pastèque saumurée. » Pour conclure ce moment de grâce gastronomique, un savoureux « Tiramisu fraises » du pâtissier Meilleur Ouvrier de France Philippe Parc.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Le tout arrosé de Côtes du Rhône et Côtes du Rhône Village, servis dans la nouvelle bouteille qui met en valeur les trois couleurs, blanc, rosé et rouge. Un moment de partage et de convivialité sous les étoiles. Une parenthèse de bonheur, un instant suspendu dans les temps troublés que nous traversons.



La nouvelle bouteille des Côtes du Rhône

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

La recette de côte de cochon 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 côte de cochon fermière, spirale de patates douces et pomme de terre, et jus de carotte acidule à la graine de moutarde.

– 4 cotes de cochon
– 1 kg de patae douce
– 1 kg de pommes de terre
– 150 g de beurre
– 1 dl de jus de carotte
– 1 dl de jus d'orange
– 10 g de graine de moutarde jaune

Éplucher et tailler en fines lanières les pommes de terre et la patate douce. Les superposer et les rouler, saler, poivrer et badigeonner de beurre. Tailler en forme de cylindre et cuire au four à 150° pendant 45 min. Les couper en deux en forme de bisot. Dans une casserole, ajouter le jus d'orange et le jus de

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

carotte, faire réduire à consistance sirupeuse. Monter au beurre et au dernier moment ajouter les graines de moutardes. Cuire les cote de cochon à feu doux en arrosant de beurre noisette.



DR

La recette d’œuf parfait du chef Matthieu Hervé

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 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 d'œuf parfait avec purée de petits pois à la menthe et asperges.

Pour 4 personnes :
– 4 œufs
– 200 gr de petits pois
– 1 oignon
– 1 poignée d'épinard
– 500ml de bouillon de volaille
– 2 branches de menthe
– 150gr de crème
– 50 gr de fèves
– 8 asperges

Cuire les œufs au bain marie à 64° pendant 1h.
Pour réaliser la purée de petits pois, tailler finement l'oignons, le faire revenir sans coloration au beurre, ajouter les petits pois ainsi que les pousses d'épinard et la menthe.
Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille, laisser cuire environ 20minutes et ajouter la crème liquide.
Mixer et refroidir. Blanchir les asperges dans l'eau salée environ 3 minutes et quelques petits pois et févettes environ 1 minute.

Dans une assiette creuse, mettre la purée de petit pois préalablement chauffée, disposer l'œuf au milieu,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

les pointes d’asperge autour.
Sur le dessus, ajouter petits pois et fèves juste réchauffés avec un peu d’huile d’olive. Quelques pousses au choix sur le dessus.



DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

‘Ineffable’, un feu d’artifice de textures, couleurs et saveurs dans ce nouveau restaurant de Barbentane



Au pied de la Montagnette, Ineffable se dresse sur votre gauche, dans la montée de la Rue Grande. À la tête de ce nouveau restaurant gastronomique, un duo de choc. Marie Salomez, maître d’hôtel, sommelière et propriétaire des lieux, et le chef étoilé Nicolas Thomas qui sublime végétaux, produits de la terre et de la mer pour une expérience gourmande unique.

Ils ont métamorphosé une ancienne pizzeria en une adresse incontournable pour les amateurs de cuisine

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

subtile et raffinée. Dans un cadre chic, feutré, nature avec poutres, meubles épurés en chêne blond, sols et murs de pierre sèche, textiles beiges, lumière douce, Ineffable décline les arts de la table avec des couverts créés par un artisan du nord Vaucluse, en bois d'olivier, en acier chromé ou mat, selon les plats. Ici, tout est pensé, pas de place pour l'improvisation.



Une cuisine raffinée et minutieuse

Même si « ineffable » signifie « qui ne peut pas être exprimé par des paroles », il va bien falloir utiliser des mots pour traduire les impressions que provoquent ces mets. Nicolas Thomas a découvert la grande cuisine un jour dans un restaurant étoilé. « Cet univers m'a donné un immense plaisir, je me suis dit : je m'y mets. C'était un bonheur global entre la décoration sobre, style scandinave, pastel, les verres, la vaisselle, la quintessence des goûts », explique le chef qui a commencé dans la région toulousaine, continué sur la Côte d'Azur, puis en Bourgogne, avant de poser ses couteaux et sa créativité à Barbentane.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Il poursuit, dans sa cuisine ergonomique, en acier brossé, où tout est rangé au millimètre : « Ce qui m'intéresse, c'est la nature, le végétal, les produits de saison. Ici, on a la chance d'avoir d'excellents légumes bio. Pas très loin, les navets et betteraves du Var, les courgettes rondes Zapallito, les agrumes, les poissons de Méditerranée, la viande de Châteaurenard. Je suis plutôt autodidacte, ni disciple ni admirateur, mais plutôt inspiré par le chef aveyronnais Michel Bras qui a une intelligence hors norme et fait une cuisine souvent associée aux herbes fraîches et aux fleurs. »

Entre « Nature, Mer & Pâturages » comme le titre sa carte, Nicolas Thomas est un passionné, un acharné du travail : « Il me fait vivre. Ce n'est pas une volonté mercantile de gagner de l'argent ou de financer ma retraite. C'est le résultat d'un processus de réflexion, de volonté d'apporter plaisir, détente, surprise, évasion à ceux qui franchissent la porte du restaurant, en somme, un peu de supplément d'âme. »

Cet homme est accro à la discipline : « La pâtisserie, c'est au gramme près, la cuisine aussi, tout est précis, le poids, la découpe, la température, l'assaisonnement, la durée de cuisson. Dans un crémeux basilic citron, si on ne respecte pas tout cela, le basilic va noircir. La régularité, c'est ma tranquillité d'esprit. Bien sûr, on peut aussi donner libre cours à l'artistique, mais il faut un socle défini. »

De chef de rang à maître d'hôtel et sommelière

Voilà pour le chef étoilé. Place à Marie Salomez, elle est chef d'entreprise, mais aussi maître d'hôtel et sommelière, à moins de 30 ans ! « Un jour, quand j'avais 5-6 ans, j'ai dit à maman, en sortant du restaurant, c'est trop chouette, je ferai ça quand je serai grande. Après un bac général, j'ai passé un BTS Hôtellerie Restauration Arts du service Cuisine. J'ai commencé à travailler à Chamonix comme chef de rang, puis auprès du chef Michel Bras. Ensuite comme maître d'hôtel et c'est avec Franck Putelat, double étoilé à Carcassonne, meilleur ouvrier de France — qui a aussi un établissement en face des Arènes de Nîmes — que j'ai été nommée maître d'hôtel en 2019. Puis je suis partie en Angleterre. Mais avec la crise sanitaire et le confinement, je suis revenue en France, chez mes parents à Toulouse et j'ai rencontré Nicolas à Verfeuil, en Occitanie. Nous avions la même envie, la même vision de la gastronomie. C'est alors qu'a débuté notre aventure culinaire à quatre mains ».

La patronne d'Ineffable s'explique : « L'intérêt, quand on n'a personne au-dessus, c'est de tout décider soi-même, faire ce qu'on veut, selon nos inspirations. » Comme elle occupe aussi le poste de sommelière, elle a choisi pour sa carte des vins des Côtes-du-Rhône, du Châteauneuf-du-Pape, du Languedoc, des Corbières, du Jurançon, surtout du blanc et du rouge, peu de rosés. L'important, c'est de trouver le bon accord mets-vins, avec des saveurs et des arômes. »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Marie Salomez et Nicolas Thomas. ©Ineffable

Le doux mélange de goûts, textures, couleurs, saveurs et parfums

C’est alors que débute le repas de fête chez Ineffable avec une entrée. Une succession d’assiettes-surprise, en trompe-l’œil parfois : d’abord une fausse olive verte qui est, en fait, une mise en bouche au thon, puis une glace à la betterave et œufs de truite fumée surmontée d’une tuile croustillante. Suivent une tartelette d’oignons, mousse de yaourt et anchois, puis un flan cuit à la vapeur accompagné de gelée de soja et d’agrumes avec de la poutargue de Martigues, un crémeux de carotte aux œufs de brochet et crémeux de basilic qu’on peut saucer avec le pain aux olives du chef.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Toute cette quintessence de goûts, de textures et de couleurs crée une cuisine délicate. Avec par exemple, une asperge blanche servie avec un crémeux de pistache, du saumon séché, surmontée de fleurs et herbes fraîches d'Emilie de Barbentane et d'une mousse de pomélo légèrement brûlée. Un plat 100% végétal composé de sommités de brocoli nains, de courgette, betteraves, mini carottes, fèves, chou, basilic. Et enfin un dessert glace vanille, tartelette cacao et mousse soufflée, total péché de gourmandise.

Foncez à Ineffable. Il ne contient que 16 places, alors réservez votre place pour un moment inoubliable, une symphonie de sensations, une expérience exquise à 20 km d'Avignon, entre Alpilles et Camargue.



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



©Ineffable

Contacts : contact@restaurant-ineffable.fr / 04 90 26 58 86