Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

La recette de pintade aux raisins du chef Xavier Mathieu

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 pintade aux raisins.

Éléments principaux

Pintade fermière
Feuilles de vigne fraîches
Sel & poivre
Désosser la pintade en enlevant aussi les ailes dans le suprême et garder les filets au frais. Pour les cuisses, enlevez les os et les tendons durs, les assaisonner et les rouler dans des feuilles de vigne légèrement blanchies et séchées pour former un ballotin. Mettre les ballotins sous vide et les cuire au thermoplongeur à 72° pendant 8h.

Chutney de raisins

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

– Raisins blancs sans pépin 1kg
– Poivrons jaunes 500gr
– Oignons 200gr
– Pommes jaunes 600gr
– Verjus réduit 250 gr
– Vinaigre de riz
– Vinaigre pomme balsamique
Faire suer l'oignon puis ajouter le poivron jaune ciselé. Faire bien suer puis ajouter les raisins, et les pommes pelées coupées en brunoise. Cuire à feu doux, comme une confiture. En fin de cuisson, ajouter les vinaigres et le verjus. Mixer à l'aide d'un thermomix 1/5 du chutney pour après le réincorporer dans le reste. Garder au chaud.

Jus de veau

– Os de veau 5kg
– 3 oignons
– 10 carottes
– 1/2 céleri branche
– 3 poireaux
– Vin blanc
Caraméliser au four les os de veau sur une plaque. Dans une marmite, faire suer toute la garniture aromatique. Une fois bien rôtis, débarrasser les os dans la marmite avec la garniture. Dégraisser la plaque et la déglacer au vin blanc pour récupérer les sucs de la viande.
Les débarrasser dans la même marmite. Allumer le feu à fond et déglacer au vin blanc. Couvrir tous les éléments avec des glaçons et de l'eau froide. Laisser réduire jusqu'à obtenir un jus. Refroidir, dégraisser et garder au frigo.

Sauce au Beaumes-de-Venise

– Miel
– Badiane
– Verjus 1L
– Beaumes-de-Venise 2L
– Jus de veau
Dans une casserole, caraméliser légèrement le miel avec la badiane. Déglacer au verjus puis ajouter le Beaumes-de-Venise et laisser réduire à glace. Verser le jus de veau et laisser réduire jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Pommes fondantes

– Pommes de terre ratte
– Huile d'olive
– Crème

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

– Sel
Cuire les pommes de terre rattes à la vapeur puis les éplucher pendant qu'elles sont encore chaudes. Les mixer au thermomix avec de la crème jusqu'à obtenir une pâte collante puis monter la préparation à l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel. Garder au chaud.

Crumble

– Gratton de canard 200gr
– Oignon frite 60 gr
– Chips de pomme de terre 150 gr
Mixer tous les ingrédients au thermomix jusqu'à obtenir un crumble.

Éléments complémentaires

– Raisin blancs sans pépin
– Atsina cress
Couper les raisins en 2.

Finitions

Rôtir le filet du côté de la peau en partant d'une poêle froide. Enlever la graisse et marquer légèrement le filet côté chair. Couper à moitié la cuisse de pintade et la dresser sur une petite assiette creuse, napper avec la sauce, ajouter à côté 4 raisins coupés en 2 et mettre le crumble au-dessus. Poser le filet coupé dans une assiette plate, avec une quenelle de chutney de raisins à côté et un 1/2 raisin glacé dans sa sauce. Terminer le filet avec du beurre clarifié et de la fleur de sel. Poser un atsina cress sur le chutney. Servir avec un ramequin de pomme fondante et un saucier de sauce aux raisins à côté.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

-

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 27 mars 2026

DR

Une Vauclusienne dans ‘Objectif Top chef’ sur M6

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 27 mars 2026

Iris Sallé participera à l'émission 'Objectif Top chef' diffusée ce mercredi 18 octobre à partir de 18h40 sur M6. L'avignonnaise d'adoption de 24 ans, originaire de Grenoble, répond ainsi à l'appel du chef Philippe Etchebest qui repart à la recherche du meilleur apprenti ou amateur de France.

Cependant, pour cette 9e saison, le Chef fera des dégustations uniquement à l'aveugle. Désormais, les candidats ne pourront donc compter que sur leur univers culinaire et leur technique pour le convaincre. Avec cette dégustation à l'aveugle, Philippe Etchebest ne découvrira le gagnant qui intégrera sa brigade que lors de la grande finale nationale d'Objectif Top chef.

Pour l'aider dans cette recherche inédite, il a fait appel à deux chefs de talents : Yoann Conte et Juan Arbelaez, qui se rendront dans toute la France, à la rencontre de ces futurs talents de la cuisine. Les deux chefs iront découvrir l'univers culinaire des candidats et déguster leur plat-signature, ils devront faire preuve d'imagination et de talent pour surprendre les chefs et leur prouver qu'ils ont leur place dans ce concours.

Un challenge que va donc relever Iris, chef de projet agroalimentaire chez McCormick-Ducros, qui s'est aussi lancée pour défi de faire un semi-marathon avant la fin de l'année. Avec sa sœur, elles ont également pour projet commun d'ouvrir une maison-table d'hôtes.

L.G.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

Passez un fascinant week-end dans les vignobles du Luberon et du Ventoux

La 10ème édition du Fascinant week-end aura lieu du jeudi 19 au dimanche 22 octobre dans les vignobles du Luberon et du Ventoux. Dans la sérénité de 'après-vendanges, de nombreuses animations seront organisées durant ces quatre jours dans les destinations labellisées 'Vignobles et découvertes' du Vaucluse.

Rencontres avec les producteurs, dégustations, ateliers cuisine ou encore virée en mobylette, la 10ème édition du Fascinant week-end promet d'être riche en animations.

Le programme

Le **jeudi 19 octobr**e de 18h à 19h, le week-end débutera avec un afterwork à l'espace terroir de Ventoux

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Provence Tourisme à Carpentras pour une soirée accord mets et vins aux saveurs automnales. La soirée est au prix de 15€ sur réservation (04 90 63 29 64). A 19h30, rendez-vous au restaurant Chez Serge à Carpentras pour un menu en quatre services autour de la truffe d'automne. Le menu est à 59€ sur réservation (04 90 63 21 24), un verre de vin vous sera offert. Le **jeudi 19 octobre** à 10h30 et le **vendredi 20 octobre** à 14h30, le domaine La Cavale, à Cucuron, vous fais découvrir ses chais et ses vins pour 7€ par personne.

Du jeudi 19 au samedi 21 octobre, il sera possible de visiter la cave du Mas des Infermières à Oppède pour 20€. Le Domaine Alloïs, à Caseneuve, vous accueillera de 10h à 14h pour une visite et un déjeuner champêtre pour 25€ sur réservation (04 90 74 41 16). A Villes-sur-Auzon, il sera possible de découvrir un chai en biodynamie à la cave Terraventoux de 9h à 18h30 pour 15€.

Du jeudi 19 au dimanche 22 octobre, le château Saint Pierre de Mejans, à Puyvert, vous accueillera à 11h pour une visite historique des lieux, suivie d'une dégustation des vins du domaine, pour 5€ sur réservation (04 90 08 70 10). La cave Terraventoux organisera des ateliers d'assemblage de 14h à 16h pour 30€ sur réservation (04 90 61 79 45)

Le **vendredi 20 octobre**, une dégustation sera animée par les vignerons à 18h30 au Petit Serge à Carpentras, pour 7€. Les vins et les champignons seront à l'honneur à Marrenon à la Tour d'Aigues à 19h15 pour 18€. Le Mas des Infermières, à Oppède, restera ouvert tardivement pour des visites de 18h à 21h. Toute la journée de 9h30 à 17h, il sera possible de faire une virée en mobylette pour découvrir le Luberon au départ de la cave de Lumières à Goult pour 25€ sur réservation (04 90 72 20 04).

Le **samedi 21 octobre**, rendez-vous au Domaine Plein Pagnier à Mazan de 10h à 18h pour une journée autour de l'art, du vin et de la musique. Le Clos de T, au Barroux, accueillera un atelier cuisine californienne versus cuisine provençale de 18h à 21h pour 45€ sur réservation (06 75 91 88 81). Le Domaine Vindemio, à Mazan, organisera une visite de cave et une dégustation de 17h à 19h pour 25€ sur réservation (04 90 51 60 20). Le Château Saint Pons, à Villars, vous proposera un atelier sur les arômes du vin de 11h30 à 12h30 pour 10€ sur réservation (04 90 75 55 84). A Bédoin, vous pourrez faire un excursion de deux heures en buggy avec la cave des vignerons du Mont Ventoux pour 80€ sur réservation (04 90 65 95 72). La Coquillade, à Gargas, vous réserve une expérience gustative exceptionnelle de 10h à 15h pour 55€ sur réservation (04 90 74 71 71). Un atelier assemblage sera organisé au Château de Clapier, à Mirabeau, de 11h à 13h et de 16h30 à 18h30 pour 40€. Le Château Pesquié, à Mormoiron, vous accueillera pour une déambulation gourmande avec quatre vins, quatre plats, et quatre lieux du domaine pour 25€ sur réservation (04 90 61 94 08). Enfin, vous pourrez faire une randonnée dans les vignes du Chêne bleu, au Crestet, à 9h45, suivie d'une dégustation et d'un pique-nique, pour 39€.

Les **samedi 21 et dimanche 22 octobre**, une promenade olfactive est visuel vous attendra au Domaine de la Citadelle, à Ménerbes de 10h à 12h et de 14h à 18h au jardin botanique, ainsi qu'une visite du musée du tire-bouchon de 10h à 12h30 et de 14h à 18h. De 10h à 18h, partez pour un voyage au cœur de l'ocre aux Mines de Bruoux à Gargas pour 7,50€ sur réservation (04 90 06 22 59).

Le **dimanche 22 octobre**, il sera possible de visiter le Domaine du Chat Blanc, à Saint-Didier, à 11h, et

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

d'y déjeuner, sur réservation (07 67 94 72 38). L'Hôtel Crillon le Brave proposera un brunch à 11h30 à 58€ sur réservation (04 90 65 61 61). Au Château de Lourmarin, il sera possible de faire des randonnées pédestres ou à vélo (matériel non fourni) dès 9h, ou bien un cours de yoga à 9h30. Un atelier dégustation de vin sera proposé par Luberon Wine Gourmet à 11h30 devant le château, qu'il sera possible de visiter de 14h à 16h30. Un spectacle sera présenté avec une dégustation de vin à la Fruitière numérique de Lourmarin. Le Fascinant week-end s'achèvera avec les traditionnels banquets du géant de l'AOC Ventoux qui aura lieu cette année sous le Passage Boyer à Carpentras.

Pour découvrir tout le programme et les animations en détails, cliquez ici.

V.A.

La recette de courgette violon au piment vert et caviar du chef Florent Pietravalle

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Florent Pietravalle est le chef de cuisine du restaurant gastronomique de La Mirande à Avignon depuis 2016. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de courgette violon au piment vert et caviar.

Fond de tarte

– Farine 300gr
– Eau 100gr
– 50 gr huile
– 2,5 gr sel
Tout mélanger au batteur pendant 3 minutes. Laisser reposer 1 heure, puis étaler au laminoir le plus fin possible et cuire en moule tarte à 170 degrés durant 10 minutes.

Yaourt Fumée

– Yaourt Fermier 100gr
– Huile fumée 20gr
Mélanger le yaourt et l'huile. Débarrasser en poche.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Crème de poivron vert

– Dashi aubergine et oignons rouge 100gr
– Pâte de piment vert fermenté 20gr
– Feuille de persil 40gr
– Shio Koji de riz 50gr

Finition et dressage

– Caviar 100gr
– Courgette violon 200gr
– Fleur de coriandre
Disposer dans le fond de tarte doublé le yaourt fumé.
Monter en rosace régulière et en quinconce les courgettes
Mettre le caviar au fond de la tarte
Disposer les fleurs de coriandre sur le haut de la tarte
Servir la crème de poivron vert en saucière

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

(Vidéos) Cadenet, La cheffe étoilée Nadia

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 27 mars 2026

Sammut installe un four solaire à l'auberge de la Fenière

Nadia Sammut, la première cheffe étoilée -au monde à proposer une cuisine sans gluten- de l'auberge de la Fenière à Cadenet et co-fondatrice de Komandsal vient d'installer le Sunchef Pro, un four comportant un cylindre d'une capacité de 36 litres pouvant chauffer jusqu'à 200° grâce à l'énergie solaire. Mais ce four solaire saura-t-il séduire les chefs ?

Au cours d'une rencontre en février avec des professionnels de l'énergie solaire, Nadia Sammut –1 étoile et une étoile verte au guide Michelin– décide de faire l'acquisition du four solaire Sunchef Pro –avec la technologie du tube sous vide- et du séchoir solaire Omy de Solar Brother pour tester l'impact de l'énergie solaire sur sa cuisine végétale.

Au milieu de la nature
«J'ai rapidement commencé à faire des tests avec la volonté de mettre les végétaux au milieu de la nature, pour qu'ils évoluent de manière douce avec les énergies naturelles. Très rapidement, j'ai pu identifier un impact positif sur le goût et l'évolution des ingrédients dans le four. Il a rapidement trouvé sa place dans la préparation de nos plats cet été au sein de notre Auberge.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Les plats de Nadia Sammut DR

«Avec le four, nous avons pu travailler sur la cuisson de poissons, sur des légumes type tomates ou aubergines, sur la torréfaction de graisses, sur des brioches… le goût et l'harmonie qui en résultaient étaient complètement dingues,» relate Nadia Sammut qui confie utiliser le four lors des cours avec ses élèves.

En savoir plus sur Nadia Sammut
Nadia Sammut fait partie de ces chefs qui ont ouvert le champ du sans gluten, lactose et ni œuf. Elle travaille particulièrement les céréales, les légumineuses et promeut l'agriculture biodynamique –où l'on considère que tout est lié, le développement des plantes se faisant en lien avec le cosmos, la lune, son environnement et une terre nourricière protégée et régénérée.

En savoir plus sur Solar Brother
Avec ses 1,8 m de surface de capteurs, pour 36 litres de volume de cuisson, le SunChef Pro peut alimenter plus de 50 personnes. Il fonctionne même par ciel voilé et peux atteindre des températures jusqu'à les 250 °C. Il dispose de 2 racks en acier inoxydable permettant de confectionner simultanément 2 préparations différentes. Il fonctionne en complète autonomie, grâce à son panneau photovoltaïque et sa batterie de stockage qui permettent de l'orienter face au soleil.

Le Sun chef Pro propose une cuisson écologique : il n'y a pas de consommation de combustible, donc zéro déchet et aucun dégagement de C02 ; Une cuisson économique : les fours solaires durent longtemps, nécessitent très peu d'entretien et se réparent facilement.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Mais surtout, l'énergie solaire est gratuite et abondante. Sécurité : les fours solaires ne produisent ni feu et ni de fumée. Il n'y a donc aucune restriction à leur utilisation pour cuisiner dans les endroits où les feux sont interdits : forêt, plage, balcon… Autonomie : avec du soleil, il est possible de cuisiner solaire, n'importe où, en été comme en hiver. Cuisson rapide : les fours solaires les plus performants atteignent 250°C en 10mn pour la préparation de tous les repas comme avec un four traditionnel.

Reine et Nadia Sammut DR

Avantage pour les professionnels : tout comme les déshydrateurs solaires et la marmite norvégienne, les fours solaires sont considérés depuis récemment comme éligibles au Fond Tourisme Durable, pour une aide financière qui peut aller jusqu'à 5 000 euros pour les restaurateurs et hébergeurs situés en zone rurale et péri-urbaine.

A propos de Solar Brother
Solar Brother a étéfondé en 2016 par Gilles Gallo qui développe une gamme d'objets ingénieux 'outdoor friendly' -extérieur convivial- fonctionnant à base de l'énergie solaire et de miroirs réflecteurs paraboliques. Trois des produits ont d'ailleurs été primés au Concours Lépine. L'entreprise est aidée par la BPI France – Banque publique d'investissement- sur l'innovation et l'export. Les produits Solar Brother sont fabriqués en France, utilisent des matériaux recyclés et des packaging zéro déchets.
Solar Brother Accueil
Mireille Hurlin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

‘Bien Bon!’, une semaine à croquer pour valoriser la richesse agro-alimentaire du Grand Avignon

Du 11 au 17 septembre, le Grand Avignon a organisé la première édition de ses rendez-vous gourmands ‘Bien bon !’. Plusieurs événements dispersés sur le territoire, dans le Gard et en Vaucluse, ont rythmé cette semaine portée sur la richesse agro-alimentaire de l’Agglomération.

Avec ses 11 km2 de terres agricoles et viticoles (37% du territoire), ses 67 km2 de forêt, ses 400 fermes et exploitations et ses 1 500 commerces de bouche, l’Agglomération de 16 communes (de Rochefort à Velleron, de Roquemaure à Caumont) dispose d’atouts majeurs pour son autonomie alimentaire.

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 27 mars 2026

Du 11 au 17 septembre, cantines d'écoles, maisons de retraite, et hôpitaux ont bénéficié de repas de fête confectionnés par des chefs. Un « Défi Food-Trucks »,
des banquets champêtres et une 'Place des Gourmands' ont été mis en oeuvre. Et vendredi soir au Conservatoire du Grand Avignon, Place Pie, s'est déroulée une 'Conférence alléchante' sur 'Ce que veut dire bien manger aujourd'hui ? Et comment bien boire?' avec Olivier Bompas, ancien sommelier et formateur auprès de l'Université de la vigne et du Vin de Suze-la-Rousse, aujourd'hui journaliste au Point, et Florent Quellier, universitaire à Angers et historien de l'alimentation et du végétal.

La soirée des Défis Foodtruck. ©Grand Avignon

Entre 1991 et 2018, 3 500 hectares du Grand Avignon ont été rayés de la carte. Pour stopper cette hémorragie, il a réagi en se dotant, en 2019, d'un « PAT » (Programme Alimentaire Territorial) pour « Maintenir une agriculture forte et durable, garantir une alimentation saine et locale et des circuits courts ». Guy Moureau, maire d'Entraigues et vice-président du Grand Avignon l'a rappelé : « Ce qui fait notre force ce sont les paysans, leurs productions, nous devons reconquérir les friches abandonnées. Manger bien, local, sain en toute convivialité c'est le but de cette 1ère édition de 'Bien Bon!' »

Jean-Anthelme Brillat-Savarin, député et auteur culinaire (1755 – 1826) disait « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es ». Florent Quellier prend la parole : « Un repas c'est un échange, un moment de

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

plaisir, de gourmandise, un supplément d'âme, où on partage le pain, le vin et des valeurs ». Olivier Bompas ajoute : « C'est aussi un rituel, on passe du temps à cuisiner des mets, on choisit un vin, une couleur, on attend qu'il soit à la bonne température, on le carafe ou pas. »

« La gastronomie française a été reconnue comme 'Patrimoine immatériel de l'Humanité' en 2010, mais la cuisine est une valeur spécifique depuis fort longtemps » répond l'historien, « Passer tu temps autour d'une table, définir un ordre pour les plats, associer des goûts, des textures, des saveurs, des épices, mettre en valeur la richesse des terroirs, c'est aussi ce que recherchent les touristes qui viennent en nombre chez nous. »

Olivier Bompas évoque alors une tendance forte actuelle qui risque de modifier les comportements, celle induite par les végétariens et les véganistes. « Les
accords mets et vins vont devoir évoluer, les chefs proposer d'autres recettes ». Il ajoute, » Certains boivent moins mais mieux. Mais les jeunes consomment moins de vin mais plus d'alcool sous forme de coktails et de spiritueux. On voit sortir de terre des micro-brasseries partout, la consommation s'individualise, le repas de famille se déstructure, fini le poulet ou le rôti du dimanche, quand le grand'père débouchait une bonne bouteille, expliquait aux enfants ce qu'elle contenait. Il faisait oeuvre de transmission. Aujourd'hui, dans les familles mono-parentales, on décapsule un soda. »

Florent Quellier met en garde : « Manger vegan pour les uns n'exclut pas la blanquette de veau pour les autres ». Et il évoque toute une série de termes qui traduisent « la peur de manquer » : rationnement, pénurie, disette, famine, vaches maigres, dénuement qui tranchent avec l'inverse : opulence, ripaille, abondance, profusion. »

Le film-culte de Marco Ferrerri *La grande bouffe* (1973 avec Marcello Mastroiani, Michel Piccoli, Ugo Tognazzi, Philippe Noiret) s'invite alors dans le débat. Cette satire du consumérisme et de la décadence bourgeoise qui est huée à Cannes, qualifiée d'obscène et pornographique. Entre nos 2 débatteurs, il est alors question d'ébriété, de lâcher prise : « Une légère ivresse ça détend, il vaut mieux avaler, sans rouler sous la table, un petit verre qu'un comprimé d'anti dépresseur », conseille Olivier Bompas en souriant.

« Comment bien manger aujourd'hui avec l'inflation, la flambée des prix des fruits et légumes, quand certains français ne font qu'un seul repas par jour? Florent Quellier, l'historien a une idée : « La viande c'est cher, elle a toujours été le symbole du pouvoir, de la puissance, des riches. Mais les légumineuses, les légumes oubliés, c'est la viande du pauvre. on ne met pas assez en valeur les protéines végétales, peu chères comme les lentilles, le petit épeautre, les haricots, les pois-chiches, les fèves. Elles limitent la fringale, elles sont riches en glucides, elles fournissent un carburant de choix aux cerveaux comme aux muscles et, avec leurs fibres, elles diminuent l'absorption des graisses et du cholestérol. Il faut penser à les associer à des céréales comme le blé, le boulgour, le riz, le quinoa ou la semoule. »

En attendant d'inventer la cuisine de demain, les chefs vont devoir adapter leurs cartes, leurs menus, leurs accords mets-vins au goût des consommateurs végétariens, végétaliens et végans en attendant peut-être de faire griller des insectes…

Ecrit par le 27 mars 2026

Ecrit par le 27 mars 2026

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 !

Ecrit par le 27 mars 2026

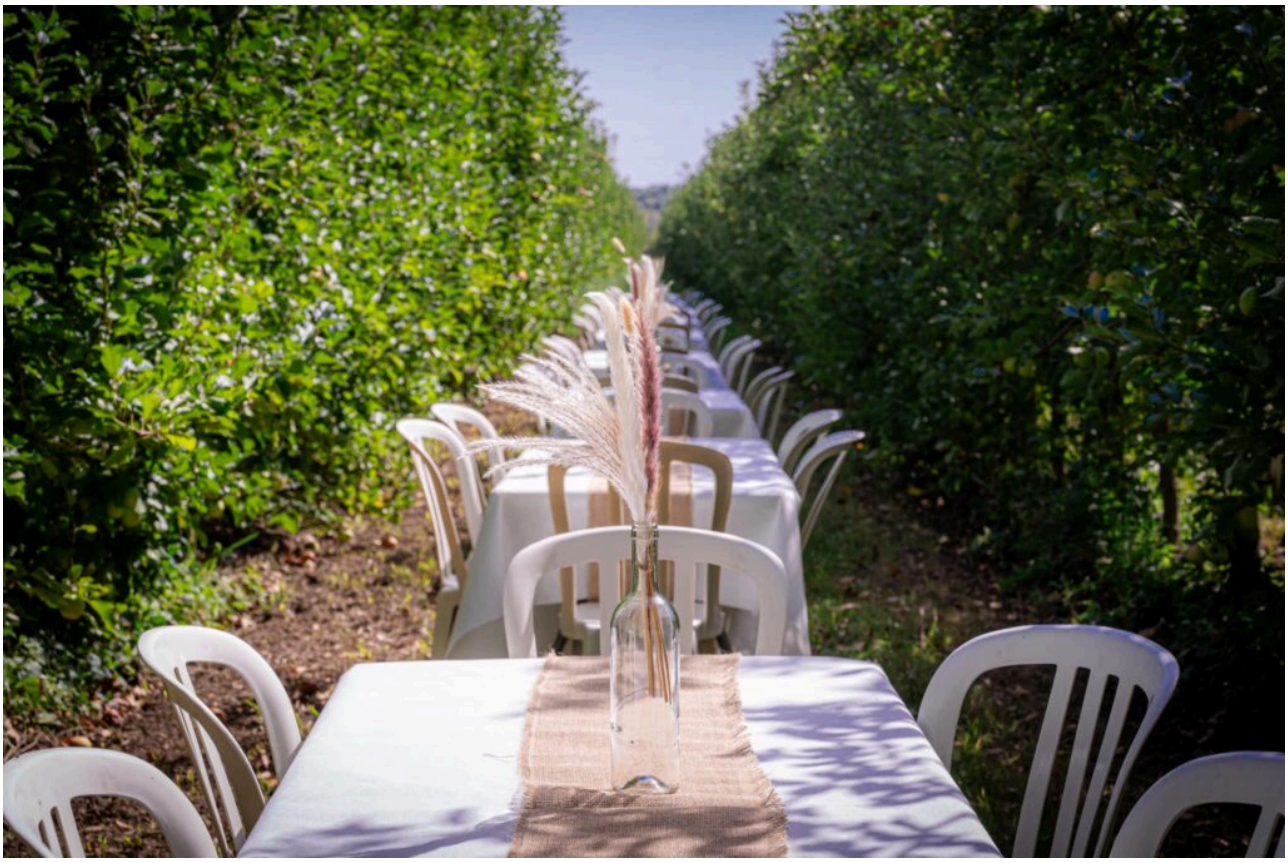
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

-

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

- 

La surprise des Chefs. ©Grand Avignon

Le restaurant gastronomique de La Coquillade élu meilleure table du Luberon

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Le magazine français Yonder, dédié au voyage et à l'art de vivre, a fait son classement des dix meilleures tables du Luberon, et parmi elles, huit sont situées en Vaucluse, dont l'Avelan du domaine de La Coquillade qui est en haut du podium.

Le Sud du Vaucluse est notamment bien représenté dans ce classement élaboré par Yonder, il comptabilise plusieurs pépites gustatives telles que l'auberge La Fenière à Cadenet avec la cuisine de Nadia Sammut, première cheffe étoilée au monde proposant une cuisine exclusivement sans gluten, qui se place en 5e position du classement. Elle est suivie de La petite Maison de Cucuron, le restaurant étoilé d'Eric Sapet, en 6e position. À la 7e place, on trouve Le Moulin de Lourmarin, avec Mathis Larrodé aux fourneaux. II y a également La cuisine d'Amélie au Domaine de Fontenille à Lauris, un restaurant bistronomique avec aux commandes Guillaume Goupil, qui revendique une cuisine classique et gourmande avec des produits de la région, en 9e position.

Si la commune de Châteauneuf-du-Pape est connue pour ses vignobles et ses vins, un de ses restaurants vient se glisser à la 3e place du classement de Yonder. Il s'agit de La Mère Germaine, fondé en 1922 par une ancienne cuisinière à l'Élysée, qui compte aujourd'hui une étoile au Guide Michelin.

Le pays d'Apt, lui aussi, regorge de trésors en termes de gastronomie. Il y a notamment Le Phébus de

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

Xavier Mathieu à Joucas, qui fête ses 40 ans cette année, qui se classe à la 8e place de la liste. C'est le restaurant Un jardin sur le toit, situé dans le village perché de Saignon, qui ferme le classement de Yonder, avec « une expérience culinaire d'exception », selon le magazine. Enfin, le Pays d'Apt se démarque une dernière fois dans cette liste avec le restaurant gastronomique Avelan, du domaine de La Coquillade à Gargas, qui se place tout en haut du podium avec une carte en cinq temps qui décline les arômes de la Provence.

Le Phébus : 40 ans d'excellence avec le chef étoilé Xavier Mathieu à Joucas

A l'occasion de son 40e anniversaire, le Phébus du chef Xavier Mathieu à Joucas, propose une

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

garden party ce dimanche 3 septembre ainsi que plusieurs autres grands rendez-vous gastronomiques débutant dès ce vendredi 1er septembre.

Après avoir déjà commencé à célébrer le 40e anniversaire de la création du restaurant Le Phébus à Joucas au printemps dernier, l'établissement étoilé du chef vauclusien Xavier Mathieu propose de nouvelles festivités ce week-end avec en point d'orgue une 'Garden party'. Au programme de ce festival de l'épucurien, qui se déroulera dimanche de 3 septembre de 12h à 18h en partenariat avec www.l-epicurien.fr au sein de l'hôtel-Spa, une balade gourmande dans le domaine à la rencontre de producteurs et de vignerons partenaires du Phébus. A voir également, les démonstrations de cuisine de chefs maîtres cuisiniers de France, un défilé de mode, des spectacles de magie, des performances artistiques, un spectacle cabaret, présentation de voitures, live painting, groupe musical…

Cuisson en toute convivialité autour du brasero du Phébus à Joucas.

Côté gastro, cette journée sera aussi l'occasion de dégustations salées, d'animations culinaires, de

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

‘partage gourmand’, d’un repas assis autour de la fontaine et de la piscine, d’une farandole de desserts ainsi que d’une pièce montée réalisée par Philippe Parc (meilleur ouvrier de France Pâtissier). Dégustations sucrées et accords de vins et liqueurs, cafés et chocolats compléteront ce moment d’excellence où le blanc sera le ‘dress code’ de la journée (100€ par personne). Une journée qui s’achèvera avec le tirage au sort d’une grande tombola d’anniversaire ‘40 ans, 40 lots.’

Lire également : « Joucas : le chef étoilé Xavier Mathieu célèbre les 40 ans du Phébus »

10 mains de MOF

Auparavant, cette journée sera précédée le samedi 2 septembre par un ‘Dîner d’Epicure’ à 10 mains avec les meilleurs ouvriers de France. Après un champagne et un ‘live cooking’ d’accueil de Xavier Mathieu, Philippe Joannès (MOF Cuisinier 2000 ‘Société des Bains de Mer’ à Monte-Carlo) sera ensuite à la manœuvre en proposant un ‘Minute de rouget de Méditerranée, cromesti de pomme douce à l’anchois, cristalline de pissaladière tomate basilic’.

Suivra après Christian Têtedoie (MOF Cuisinier 1996 ‘Têtedoie’ à Lyon) avec ’Le homard bleu Breton et tête de veau, pomme de terre et gribiche à l’estragon’, son plat signature depuis 1987, Serge Chenet (MOF Cuisinier 1993 ‘Entre Vigne & Garrigue’ à Pujaut) avec une ‘Poitrine de pigeonneau des Corbières et céleri boudin d’abattis et mangue rôtie, jus aux fines épices’, une sélection de fromage de France (Vache – Brebis – Chêvre) de Josiane Déal (MOF Fromager ‘Lou Canestéou’ à Vaison-la-Romaine) avant de terminer avec une ’Truffe de Poire aux agrumes et Chocolat’ de Jean-Christophe Vitte (MOF glacier 2015 & Champion du monde des desserts).

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

A droite, le chef étoilé depuis 2001 Xavier Mathieu.

Menu signature du chef étoilé vauclusien
Au programme également, le menu signature de Xavier Mathieu à l'occasion des 40 ans du Phébus proposé ce vendredi 1er septembre. Au menu : Soupe au pistou. Tomates, haricots, ail et basilic… (tradition de la maison), Chimichurri de taureau de Camargue. Retour du désert de sel, La morue aux poireaux comme le faisait Mémé Rose, Tranche de courge confite et rôtie au romarin, Riz noir de Camargue soufflé au raifort et piment d'Espelette, Shooter de pression glacée d'absinthe des Alpes de Haute Provence, Daube de boeuf à l'Avignonnaise, Carottes rôties en purée et en salade à la coriandre, Fenouil de nos jardins de différentes manières et, pour finir, Curry jaune de coco aux chocolats grands crus, Le tout accompagné par la sélection de vins du sommelier.

L.G.

***Le Phébus**.*
220, route de Murs. Joucas.www.lephebus.com. 04 90 05 78 83. lephebus@lephebus.com
***Dimanche 3 septembre**.*
Garden Party. De 12h à 18h. Journée : 100€ par personne. Dress code : blanc.
***Samedi 2 septembre**.*

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

Dîner d'Epicure. Menu en 5 services et 5 vins : 300€ par personne (vins compris).
***Vendredi 1er septembre**.*
Menu signature 40 ans du Phébus. Menu à 220€ par personne (vins compris).

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

Des plats simples mais sophistiqués, Christophe Chiavola, le nouveau chef du Prieuré, profite de l'été pour proposer une cuisine qui lui ressemble au sein du prestigieux établissement Relais & Châteaux villeneuvois. Ambitionnant de redonner son étoile à cette table historique de la cité cardinalice, c'est en toute décontraction qu'il dévoile l'une de ces nombreuses recettes, le poulpe de Méditerranée à la braise, nectarine et vierge de légumes, et inaugure une nouvelle rubrique de l'Echo du mardi consacrée aux recettes des grands chefs de la région.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 27 mars 2026

C’est sous l’ombre des glycines que Christophe Chiavola, le nouveau chef du Prieuré Baumanière, propose une nouvelle formule décontractée pour l’été : le Bistro’chic. Dans le cadre de cet ancien cloître monastère devenu hôtel en 1943, celui qui auparavant coaché l’équipe de France vice-champion du monde des traiteurs 2023 avant de reprendre les commandes de la cuisine de l’hôtel 5 étoiles de la cité cardinalice en mars dernier, veut offrir « une cuisine vivante, d’instinct, spontanée et instantanée avec des cuissons de viandes maturées, de poissons sauvages ou coquillages et de légumes de saison » saisis à la braise du brasero devant les yeux des clients. Objectif : concocter des plats simples mais sophistiqués.

« La cuisine est un spectacle. »

Christophe Chiavola, chef du Prieuré Baumanière

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

« Pour moi, la cuisine est un spectacle, du théâtre, les clients doivent se dire wahou !, explique ce chef étoilé ayant notamment appris son métier au sein de l'école Lenôtre à Paris. Je veux proposer une cuisine qui me ressemble, osée, personnelle et très épurée. Des saveurs où l'acidité est marquée, du croquant, pas trop de sucre, des plats en terre-mer, où le voyage des papilles passe aussi par des associations surprenantes, de la justesse dans les accords, les cuissons, les équilibres et les jus. L'objectif est d'apporter un renouveau tout en gardant l'ADN de Baumanière : la Provence… »
Et c'est ce qu'il fait également avec ses entrées toutes en saveur et en fraîcheur, les fromages de la région et les desserts du moment accompagnés par une carte des vins aux accents du sud.

La tête dans les étoiles
Arrivé en Provence en 2013 à Saint-Rémy-de-Provence, Christophe Chiavola est alors le chef du Hameau des Baux où il conserve l'étoile au Guide Michelin puis au Château de Massillan à Uchaux où il la décroche. Il décide alors d'un break d'une année dans sa carrière derrière les fourneaux afin d'exercer en tant que consultant en gestion et approche culinaire créative.
Par ailleurs vice-champion du monde des traiteurs 2023, il ambitionne aujourd'hui de récupérer l'étoile que le Prieuré a perdue en début d'année, juste avant son arrivée.
L'établissement Relais & Châteaux villeneuvois appartient depuis 2007 à Jean-André Charial, également propriétaire du restaurant triplement étoilé L'Oustau de Baumanière aux Baux de Provence.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

A la carte ou menu Bistrot'Chic à 60€ (avant 13h30). Hôtel-restaurant Le Prieuré Baumaniere. 7, Place du Chapitre – 30 400 Villeneuve-lès-Avignon. 04 90 15 90 15. contact@leprieure.com

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

Poulpe de Méditerranée à la braise, nectarine et vierge de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

Un poulpe de 2 kilos
200 ml Huile d'olive
Des pincées de Piment d'Espelette
Une grosse pincée de Fleur de sel
4 Nectarine ou pêche
70g Olive noire dénoyautée
50g de Pignon de pin torréfier
Une botte de coriandre
2 citrons verts

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 27 mars 2026

2 cuillères à soupe de Vinaigre de framboise
Une cuillère à soupe de miel
2 tomates rouges grappe

Pour le bouillon

Une carotte
Une branche de céleri
Un bouquet garni
2 oignons rouges coupés en 2
4 grosses pincées de sel gros

Pour le poulpe

Rincer soigneusement le poulpe à l'eau claire.
Faire bouillir une grande quantité d'eau avec le gros sel et les aromates. Dans un premier temps, ébouillanter rapidement le poulpe 2 ou 3 fois, puis le cuire pendant 45 min environ (ou jusqu'à ce qu'il soit tendre).
Le sortir délicatement et le mettre à refroidir.

Les nectarines

Prendre 2 nectarines et les couper en petites brunoises les mettre dans un cul-de-poule. Ajouter 70g d'olives noires coupées en petits morceaux, 50g de pignons, une botte de coriandre émincée finement recouvrir d'huile d'olive, ajouter les 2 citrons en zeste, les 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, la brunoise de tomates rouge, 2 pincées de piment d'Espelette et fleur de sel.
Mélanger et vérifier l'assaisonnement, placer la vierge (marinade crue) de légumes au réfrigérateur.

Grillée le poulpe et les nectarines

Coupez le poulpe proportionnellement en 4 en utilisant essentiellement que les tentacules (la tête peut être aussi grillée entière sur le gril).
Prendre les deux dernières nectarines et les couper en 2 puis mettre les 4 moitiés sur le gril du barbecue avec un peu d'huile et arroser au Saint Germain. Une fois qu'ils ont une belle coloration les mettre de côté.

Dressage

Placer au centre de votre assiette les tentacules de poulpe ainsi que les quartiers de pêche meyrié, y mettre par-dessus la vierge bien fraîche, déposer quelques fleurs d'ail, quelques feuilles de coriandre, râper 1/2 citron vert et le tour est joué !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 !