Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

La recette du dessert à l'ananas et coco de la cheffe pâtissière Alaïs Vaubourg



Alaïs Vaubourg est la cheffe pâtissière du restaurant La Cabro d'Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, elle vous dévoile sa recette du dessert à l'ananas et à la jeune noix de coco fraiche.

La pâte à savarin :
– 250g farine
– 25g miel
– 1 gousse de vanille Tahaa (de la vanille de Tahiti conviendra tout à fait)
– 4g fleur de sel
– 25g levure fraîche
– 100g beurre tempéré
– 1/4 zeste citron jaune
– 250g œufs

Mettre tous les ingrédients en cuve (sauf le beurre) et travailler au crochet jusqu'à ce que la pâte se décroche de la cuve.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Ajouter le beurre tempéré et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.
Remplir les moules demi sphères au 3/4 (diamètre 3,5cm).
Mettre en étuve 30min et cuire à 180° 35min (pour la première pousse, il est tout à fait possible de placer les savarins en four éteint avec une casserole d'eau chaude pour remplacer l'étuve).
Après cuisson, laisser sécher les savarins encore quelques minutes au four.
Quand les savarins sont froids, il faudra les tremper dans le sirop punch frémissant et laisser gonfler 2h minimum au frais.

Le sirop punch agrumes :
– 750g eau
– 350g sucre
– 1 citron jaune zestes,
– 1,5 citron vert zeste
– 1,5 citron vert jus
– 1 gousses de vanille Tahaa + 1 gousse de vanille épuisée Tahaa
– 85g liqueur de thé
– 75g chaire ananas fraîche mixée
– 10g gingembre microplané
– 12g menthe

Il faut porter le sirop à ébullition (eau + sucre) avec la vanille égrainée et épuisée + la menthe, stopper le feu et ajouter le reste des ingrédients frais et laisser infuser 20 min.

Le sorbet Ananas :
– 1100g chaire ou purée d'ananas
– 300g eau
– 300g cassonade
– 11g superneutrose + 44g sucre blanc
– 12g menthe fraîche
– 14g gingembre microplané
– 2 citrons verts zestes
– 2 gousses de vanille

Réaliser un sirop avec eau + sucre et ajouter la chaire d'ananas + vanille égrainée + eau + cassonade + menthe.
Ajouter zestes et gingembre frais.
Thermomiser le tout et verser en bac gastro, refroidir.
À 45°C, ajouter le superneutrose.
Stocker au congélateur.

La crème montée de jeune coco fraîche :
– 200g crème 35 %
– 1 gousse de vanille (Tahaa)

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

– 21g sucre fleur de coco
– 400g crème froide
– 6g gélatine
– 150g eau de jeune coco fraîche

Chauffer la crème, la vanille égrainée et le sucre, laissez infuser 10 min.
Ajouter la gélatine essorée et mixer la préparation.
Ajouter l'eau de jeune coco fraîche.
Laisser refroidir 1h.
Ajouter la crème froide, mélanger.
Stocker au froid 5h minimum avant foisonnement. Après refroidissement, monter la crème au robot jusqu'à une texture de crème chantilly.

La chips d'ananas :
– 2000g eau
– 1000g sucre
– 4 gousses de vanille épuisées

Faire de très fines lamelles d'ananas, avec un emporte-pièce rond, il faudra enlever le milieu de la tranche d'ananas et tremper les lamelles d'ananas dans le sirop chaud.
Mettre sur grilles préalablement filmées et graissées et mettre au four une nuit à 72°C.

L'Ananas rôti :
– Brunoise d'ananas (1 pièce)
– 30g sucre de fleur de coco
– 1 gousse de vanille (Tahaa)
– Zeste citron vert
– 1 morceau de gingembre frais 15g
– 10g menthe

Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients ensemble 10min sur feux moyen environ.

Les jeunes coco fraîche (elles se trouve facilement au rayon frais fruits et légumes, ou magasin exotique) :
Ouvrir une jeune coco et récupérer l'eau de coco,
Récupérer la chaire de la jeune coco et réaliser une brunoise, ajouter 2 feuilles de menthe ciselée finement et recouvrir cette brunoise d'eau de coco ajouter une 1/2 gousse de vanille égrainée. Laisser infuser 2h minimum.

En option à mettre sous la chips d'ananas :
– Gelée eau de coco fraîche
– 500g eau de coco
– 14g gélatine
– 2 gousses de vanille

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Faire une ébullition rapide et sur feux éteint incorporer la gélatine essorée, versé sur plaque (papier guitare).
Puis stocker au frigo, une fois la gélatine prise il faudra emporte-piècer des ronds de gélatine (2cm de diamètre environ).

Dressage :
Une fois les savarins bien imbibés, incorporer l'ananas rôti et la crème de jeune coco à l'intérieur des 1/2 sphères.
Sur le côté du savarin placer de la brunoise de jeune coco fraîche et de l'eau de jeune coco fraîche.
Placer juste sous la glace de l'ananas rôti
Sur le haut du savarin à l'aide d'une poche à douille placer un joli dôme et recouvrir d'un rond de gelée de coco puis mettre la chips sur le dessus.
À glacer et déguster sans attendre !



DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

La recette du dessert ‘L’Immortelle’ de la cheffe pâtissière Alaïs Vaubourg





Alaïs Vaubourg est la cheffe pâtissière du restaurant La Cabro d’Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, elle vous dévoile sa recette du dessert ‘L’Immortelle des Baux’ avec rhubarbe marinée et confite à la vanille florale de Tahiti, et légère meringue comme un vacherin.

Pour 4 personnes :

Crémeux immortelle :
– 320 g crème 35 %
– 63g jaunes
– 20g cassonade
– 10g miel de forêt

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

– 4g gélatine feuilles
– 1,8g d'immortelle sèche
– 1 gousse de vanille Tahiti égrainée

Chauffer la crème avec la vanille, à la 1ere ébullition mettre les immortelles et laisser infuser 2min. Dans un cul de poule blanchir les jaunes + les sucrants.
Chinoiser l'infusion sur les jaunes blanchis, rectifier en poids la crème et fouetter.
Mettre ce mélange en casserole et monter l'infusion+ jaunes blanchis à 83°C tout en mélangeant au fouet.
Ajouter la gélatine essorée, Bamixer, et mettre en bac gastro filmé, filmer contact et laisser refroidir le crémeux 5h minimum au frigo.
Thermomixer quand le crémeux est pris.

Glace immortelle :
– 300g lait entier infusé
– 200g crème 35 % infusée
– 80g jaune
– 80g miel de forêt
– 15g glucose atomisé
– 4g superneutrose
– 10g cassonade
– 1,8g d'immortelle sèche
– 1/4 gousse vanille Tahiti

Chauffer la crème + lait + la vanille, à la 1ere ébullition mettre les immortelles infusion 2min. Chinoiser et rectifier en poids après infusion.
Verser la base infusée sur les jaunes blanchis, les sucrants et les stabilisateurs, fouetter. Mettre ce mélange en casserole et monter l'infusion+ jaunes blanchis à 83°C tout en mélangeant au fouet.
Bamixer et verser en bol paco et stocker au congélateur. Une fois la glace prise paccosser celle-ci (turbiner) avant de réaliser une boule de glace pour mettre dans la meringue. Il est tout à fait possible d'utiliser une sorbetière pour la réalisation de cette glace.

Sirop léger :
Mettre 700g d'eau + 405g sucre + 1 gousse de vanille de Tahiti + 2g jus de citron en casserole et réaliser un sirop.

Rhubarbe confite :
Eplucher et détailler la rhubarbe en bâton de 9,5cm de longueur et cuire en sachet sous vide avec le sirop ou pocher directement dans le sirop si vous n'avez pas de sachet sous vide.
Cuire 7 à 9 min à 85°C la rhubarbe doit se tenir mais doit être fondante.
Refroidir la rhubarbe en glaçante.

Meringue suisse fleur :

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

– 125g blancs
– 240g sucre
– 1⁄2 gousse de vanille égrainée Tahiti

Mélanger les blancs avec le sucre et placer la cuve de votre batteur au-dessus d'un bain marie, fouetter jusqu'à atteindre une température de 58°C.
Placer votre cuve sur votre batteur et fouetter la meringue jusqu'à refroidissement.
Ajouter la vanille et fouetter encore 1 min.
Mettre en poche avec une douille pétales et former l'immortelle pétale par pétale sur un moule 1⁄2 sphère bien graissée. Cuire au four ventilé 25min à 35 min / 90°C.

Compotée de Rhubarbe :
– 800g rhubarbe épluchée et détaillée (1 à 2cm)
– 100g de sucre mélanger et repos 3h filmé contact
– 15 g à 30 jus de citron vert
– 70 à 100 g cassonnade selon la sucrosité de la rhubarbe
– 20g masse gélatine

Egoutter la rhubarbe et la mettre en casserole.
Sur feu vif ajouter le sucre.
Cuire 2/4min sur feu moyen.
En fin de cuisson et sur feu éteint ajouter la masse gélatine + jus de citron vert (thermomixer).
Rectifier si besoin, le goût doit être bien acidulé.

Montage :
Sur assiette déposer un Pochoir fleur et lisser dessus le crémeux immortelle, déposer au centre du print un cercle de diamètre 7 et placer sur le pourtour intérieur du cercle les bâtons de rhubarbe confites taillées à 3 cm de hauteur, au centre pocher la compotée de rhubarbe et mettre les chutes de rhubarbe taillées.
Démouler le cerclage, placer quelques pousses/ fleurs de menthe et népita sur les rhubarbes. Mettre une boule de glace à l'immortelle dans la meringue et placer la meringue au-dessus des rhubarbes, déguster sans attendre.

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 9 novembre 2026



DR

La recette du dessert ‘Entre le fruité vert et le fruité noir’ de La Cabro d’Or de Baumanière

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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 emmène en balade au milieu des moulins et oliviers et vous dévoile la recette du dessert 'Entre le fruité vert et le fruité noir' élaboré par la cheffe pâtissière Alaïs Vaubourg.

Pour 4 personnes :

Biscuit Fondant au chocolat 6min / 160° :
– 300g blancs
– 120g sucre
– 1g fleur de sel
– 54g farine tamisée
– 168g beurre
– 348g chocolat noir
– 150g jaune

Au batteur, monter les blancs en neige bien serrés avec le sucre, 10 secondes vitesse 4, et ajouter la farine tamisée délicatement. Ajouter les jaunes. Faire fondre beurre et le chocolat et ajouter délicatement

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

aux blancs d'œufs montés.

Diplomate à l'huile d'olive fruitée verte :
– 500 ml lait
– 1/2 gousses de vanille Madagascar
– 35g poudre à crème
– 80g sucre
– 80g jaunes
– 50g d'huile d'olive moulin Cravenco
– 7,5g de gélatine
– 550g crème montée

Chauffer le lait et la vanille laisser infuser la vanille 5 min après ébullition, réaliser une pâtissière, hors du feu ajouter la gélatine essorée, verser la base diplomate en bac gastro, filmer contact et réserver au frais, lisser et tempérer la base diplomate à 37°C, ajouter l'huile d'olive, ajouter délicatement la crème montée.

Sirop olive olistill :
– 500g d'olive noire à la grecque blanchir x4
– 850g eau
– 500g sucre
– 50g d'ollistil manguin

Blanchir les olives noires 4 fois dans de l'eau bouillante, réaliser un sirop avec eau + sucre et ajouter les olives blanchies, laisser infuser jusqu'à complet refroidissement et égoutter le sirop. Conserver les olives. Pour le sirop ajouter l'olistill à froid. Réchauffer le sirop avant d'imbiber le biscuit.

Glace à l'huile d'olive fruitée verte :
– 3l lait entier
– 3 gousses de vanille épuisées tahiti
– 300g cassonade
– 200g miel
– 18g super neutrose
– 40g cassonade
– 90g glucose atomisé
– 690g d'huile d'olive fruitée verte castellas
Mélanger la cassonade avec les stabilisateurs (super N et glucose atomisé). Mettre en casserole le lait avec la vanille les sucrants et stabilisateurs (super N et glucose atomisé). Bamixer. Monter à ébullition (laisser infuser quelques minutes) avant d'enlever les gousses de vanille. Bamixer et laisser refroidir (35°C environ) avant d'incorporer l'huile d'olive fruitée verte la Castelas. Bamixer et stocker en boîte / congélation.

Poudre de feuille d'olivier :

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Faire sécher au four les feuilles d'olivier préalablement nettoyer 10 à 15 min à 120°C. Une fois les feuilles séchées thermomixer afin d'obtenir une poudre fine.

Crémeux montée à l'huile d'olive fruitée noire :
– 165g crème 35 %
– 1 gousses de vanille
– 30g jaunes
– 10g miel de forêt
– 0,2g fleur de sel
– 75g chocolat noir elvesia
– 114g crème très froide 40g à mettre directement dans la préparation encore chaude
– 74g à mettre une fois la préparation bien tiédie.
– 25g d'huile d'olive fruitée noir

Préparer le chocolat en cul de poule, avec sel. Faire une anglaise (jaune+ miel), la verser sur le chocolat, bamixer. Ajouter 40g crème très froide, bamixer base légèrement refroidie ajouter les derniers 74g crème très froide, bamixer. Réserver au froid 3h minimum avant de foisonner, ajouter l'huile d'olive en 3 fois une fois la préparation légèrement foisonnée.

Praliné à l'olive noire :
– 300g d'amande brute torréfiées
– 150g sucre
– 48g eau
– 1g fleur de sel de Camargue
– 32g poudre d'olive noire
– 24,5g d'huile d'olive fruitée noire

Réaliser un caramel et enrober les amandes avec, au robot coupe réaliser un praliné en ajoutant progressivement le sel, la poudre et l'huile d'olive.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



DR

La recette de loup grillé du chef Michel Hulin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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 dos de loup grillé avec coquillages et céleri braisés au jus iodé citronné.

Pour 4 personnes :
– 4 filets de loup de Méditerranée 120 gr pièce
– Huile d'olive de la Vallée des Baux
– Fleur de sel

Sauce huître :
– 50 gr d'échalotes
– 1⁄4 l de vin blanc
– 1⁄2 l de jus de moule
– 1⁄4 l de crème
– 3 huitres de Camargue
– 1⁄2 zeste de citron vert

Faire suer les échalotes, déglacer au vin blanc et réduire à sirop, ajouter le jus de moule, réduire de moitié puis ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié.
Ajouter les huîtres fraiches et les mixer.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Passer au chinois avant de zester le citron vert.

Garniture coquillages et céleri :
– 12 pièces de palourdes
– 4 couteaux
– 0.100 kg de céleri branche.
– 1 citron jaune
– Coriandre fraiche

Dans une casserole d'eau bouillante plonger rapidement les coquillages juste pour les cuire, puis les décortiquer, les nettoyer et les couper en dés.
Dans une autre casserole cuire des dés de céleri préalablement épluché avec un peu de sauce iodé.
Une fois le céleri « Al dente » ajouter les coquillages et un zeste de citron jaune ainsi qu'une pincée de coriandre.
Sur un grill bien chaud marquer du coté chair le filet de loup sans la peau.
Mettre sur une plaque huilée et finir quelques minutes au four à 120 °c jusqu' 48°c à cœur.
Servir la mijotée de coquillages à part, ainsi que sauce.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

La recette de tournedos de thon 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 tournedos de thon mariné puis snacké à la plancha, avec poêlée de figues au miel de Provence et amandes croquantes, et jus acidulé tranché.

Ingrédients pour 8 personnes :
– 8 tranches de thon de 120 gr chacune
– 12 belles figues mures
– 6 oignons Cébette
– 2 oranges
– Coriandre fraîche
– 50 g d'amandes
– 1 cuillère de miel de Provence
– Vinaigre Balsamico Bianco

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Pour la Marinade :
-5 cl de sauce soja
– 1 gousse d'ail
– 1 branche de thym
– 15 cl d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients.

Salade d'herbes :
– ½ bote de cerfeuil
– 1/4 bote d'estragon
– ½ bote d'aneth

Préparation :
Mettre les tranches de thon à mariner une ½ heure avant la cuisson.
Réduire le jus d'orange et le trancher à l'huile d'olive.
Tailler et préparer tout les fruits, réserver au frais.
Éplucher et tailler les oignons.
Démarrer les figues avec une noix de beurre et un trait de miel, ajouter les oignons, laisser 30 secondes et ajouter les oranges avant de déglacer au vinaigre balsamique. Ajouter la coriandre et les amandes croquantes.
Cuire les thons en même temps que de démarrer la poêlée pour avoir les fruits encore croquants.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



DR

La recette de saint-honoré du chef Michel Hulin

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 9 novembre 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 saint-honoré.

Pâte feuilletée :
– 500g de farine
– 250g d'eau
– 9g de fleur de sel Camargue
– 70g de beurre doux (température ambiante)
– 1/2 gousse de vanille
– 300g de beurre de tourage (un beurre AOP Poitou-Charentes donnera un excellent résultat)

Mettre tous les ingrédients en cuve (sauf le beurre de tourage) et travailler au crochet jusqu'à ce que la pâte se décroche de la cuve, laisser la détrempe que vous avez préalablement boulée reposer 30min à température ambiante.
Préparer votre beurre de tourage puis votre détrempe et effectuer 3 tours doubles. Il faut que votre beurre et votre détrempe soient à la même consistance et même température pour effectuer votre premier tour double.
Pour la cuisson, déposer un disque de pâte feuilletée (abaissé à 3mm) sur l'envers d'un moule rond en silicone 17cm diamètre, il vous faudra un second moule 2 cm plus large, bien graissé pour déposer sur le disque de pâte feuilletée (pour faire notre corbeille en pâte feuilletée).
Cuire 30min à 190°C, puis 10min à 160°C.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Pâte à choux :
– 125g de lait
– 125g d'eau
– 100g de beurre
– 3g de fleur de sel de Camargue
– 6g de cassonade
– 150g de farine blanche t55 tamisée
– 250g d'œufs

Pour préparer la panade, faire bouillir l'eau et le lait avec le beurre, la fleur de sel et le sucre. Retirer la casserole du feu et verser la farine tamisée en une seule fois. Mélanger rapidement, puis dessécher légèrement en la travaillant sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se
détache des parois.
Mettre en cuve et à l'aide de la feuille de votre robot en vitesse 2 pour réduire la température de la panade avant d'y incorporer les œufs battus petit à petit en travaillant chaque fois la préparation en vitesse 3.
La pâte à choux terminée doit faire un ruban bien lisse main non liquide.
Verser la pâte dans une poche à douille, munie d'une douille lisse n°12 pocher des petits choux de 2 cm de diamètre sur silpain bien graissé.
Graisser les choux plaqués et saupoudrer de sucre glace, placer au congélateur 30 min.
Pour la cuisson, préchauffer le four à 240°C. Enfourner d'abord les choux durant 20 min four éteint puis cuire à 160°C 15 min four allumé (ne pas ouvrir le four).

Les noix de pécan :
– 600g de noix de pécan torréfiées (au four 15min à 150°C), garder 100g de noix de pécan torréfiées pour placer à l'intérieur des choux, du Saint- honoré et en décoration.
– Praliné pécan
– 500g de noix de pécan torréfiées
– 250g de sucre
– 80g d'eau
– 8g de fleur de sel

Cuire le sucre avec l'eau à 110°C. Ajouter les noix de pécans torréfiées et le sel. Mélanger et déposer sur silpain, laisser refroidir.
Mixer jusqu'à l'obtention d'un praliné, dans un robot coupe c'est l'idéal, sinon dans un robot mixer ménager, il faudra mixer une petite quantité à la fois.

Crème pâtissière et crème diplomate au mélilot :
– 1000g de lait entier
– 160g de miel de forêt + 60g de sucre
– 160g de jaunes d'œufs
– 80g de maïzena
– 60g de mélilot

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

– 14g de gélatine
– 550g de crème montée pour la diplomate
– 1 gousse de vanille épuisée (la gousse utilisée pour la pâte feuilletée)

Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue et ajouter le mélilot, laisser infuser 9min puis chinoiser en appuyant bien sur le mélilot pour extraire le maximum d'infusion. Rectifier la pesée de lait.
Battre dans un cul de poule les jaunes d'œufs avec le sucre et le miel, ajouter la maïzena, fouetter et verser 1/3 du lait chaud sur les jaunes. Délayer l'ensemble puis verser les jaunes blanchis avec le lait dans le restant du lait chaud. Remettre sur le feu et porter à ébullition sans cesser de mélanger.
La crème pâtissière va épaissir, à la fin de cuisson ajouter la gélatine essorée, filmer contact et réserver au frais (pour redescendre la température assez rapidement).
Une fois la pâtissière refroidie à 37°C, lisser rapidement 450g d'appareil et mélanger délicatement à la crème montée, mettre en poche avec une douille saint-honoré, réserver au frais jusqu'au montage.

Caramel :
– 500g de sucre
– 175g d'eau
– 75g de sirop de glucose

Réaliser un caramel 157°C. Tremper les choux et les disposer dans un moule 1/2 sphères en silicone.

Montage et finition :
Garnir les petits choux de crème pâtissière lissée puis de praliné pécan, terminer par une 1/2 pécan torréfiée à l'intérieur.
Récupérer la corbeille en pâte feuilletée et garnir l'intérieur de crème pâtissière au mélilot, de praliné pécan et terminer par les noix de pécans torréfiées légèrement concassées, finir par la diplomate, lisser. Mettre les petits choux sur le contour de la corbeille et pocher une rosace à la douille saint-honoré. Décorer et déguster sans attendre.

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 9 novembre 2026



DR

La recette de lièvre à la royale du chef Michel Hulin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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 lièvre à la royale.

Pour 10 personnes :
– 1 lièvre
– 0.2 kg d'oignons en gros dés
– 0.2 kg de carotte en gros dés
– 1 vert de poireau en gros dés
– 1 branche de céleri en dés
– 1 tête d'ail
– poivre en grains
– baies de genièvre
– feuilles de laurier
– thym frais
– 4 l de vin rouge
– 2 l de fond de veau
– bardes de lard gras

Préparer la marinade avec tous les légumes, les épices, les aromates et le vin rouge.
Désosser entièrement le lièvre (conserver les os et le sang) ok en prenant soin de le laisser en un seul

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

morceau puis le mettre dans la marinade pendant 24 à 48 heures.

Farce :
– 200 gr de gorge
– 150 gr de lard salé
– 150 gr de maigre de veau
– 150 gr de champignons blancs
– 80 gr d'échalotes
– 30 gr de mie de pain au lait
– 7 cl de cognac flambé
– huile de truffe
– 50 gr de truffe hachée
– 2 œufs entiers
– 5 gr de sel
– 2 gr de poivre blanc moulu
– 2 gr de quatre épices
– 1 boudin de foie gras de 400 gr

Passer au hachoir et mélanger tous les ingrédients sauf le boudin de foie gras qui prendra place au milieu du lièvre et de la farce.
Sortir le lièvre de la marinade. Une fois égoutté, le déposer sur les bardes de lard gras. Etaler la farce sur le lièvre et placer le boudin de foie gras au milieu. Replier les bardes de lard de façon à former un boudin puis ficeler avant de mettre en cuisson.

Pour la cuisson, égoutter puis colorer les légumes et les os.
Faire bouillir la marinade et ajouter le fond de veau.
Mettre le lièvre dans une grande plaque à rôtir, couvrir le lièvre de marinade et de garniture. Cuire pendant minimum 8 heures au four à 90 °C.
Laisser refroidir après cuisson pendant 24 h.
Sortir le lièvre de son bain et retirer le lard gras.
Découper des tranches d'environ 1.5 cm et disposer dans une plaque.

Sauce Royale :
Faire bouillir et réduire le jus de cuisson puis incorporer du beurre de foie gras (100 gr de beurre mixé avec 100 gr de foie gras terrine) en petits morceaux, lier également avec le sang du lièvre ou de porc.
Ajouter quelques carrés de chocolat noir, laisser frémir lentement avant de passer au chinois.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



DR

La recette de noix de Saint-Jacques du chef Michel Hulin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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 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

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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

– 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 fraiche 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



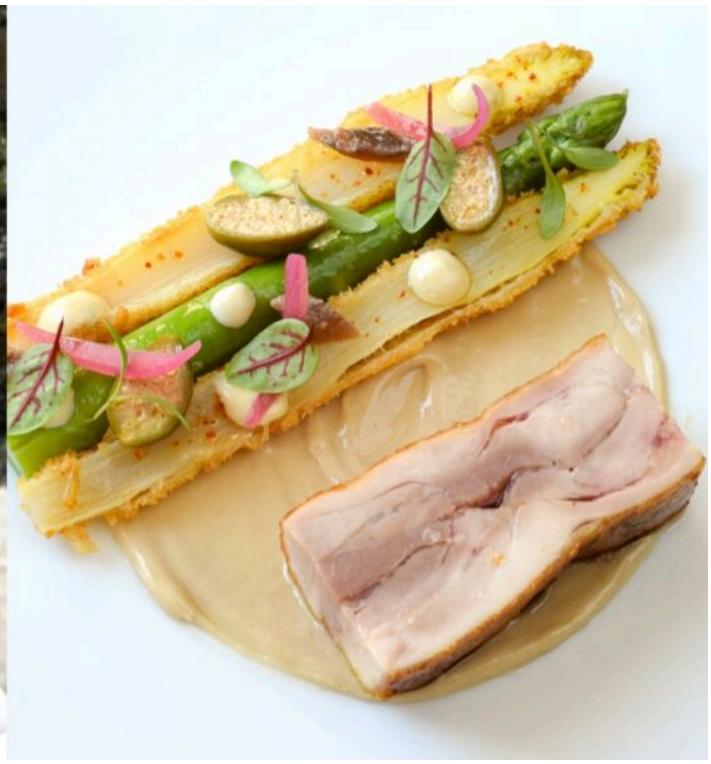
©Maeva Destombes

La recette de volaille du chef Michel Hulin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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 rôtir, 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 minute 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 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.

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 9 novembre 2026



DR