

Ecrit par le 29 janvier 2026

## Stéphanie Roch, patronne du restaurant Le mas de l'Echanson à Châteaurenard



**Stéphanie Roch**, (prononcer Roc) sommelière, [disciple d'Escoffier](#) fondatrice et gérante du restaurant gastronomique le [Mas de l'Echanson](#) depuis 12 ans -juin 2011-, figure dans le Gault & Millau. Elle fait partie des invitées de la soirée 'Femmes d'action, femmes d'exception, organisée par les [Soroptimist d'Avignon](#) qui se déroulera à la Chambre de Commerce et d'Industrie de la Cité papale, cours Jean Jaurès dans l'intramuros, mardi 26 septembre, à partir de 18h, sur réservation.

«Après un bac hôtelier obtenu à l'Ecole hôtelière d'Avignon, je me suis spécialisée dans le vin via un brevet professionnel et une mention complémentaire. A la suite



Ecrit par le 29 janvier 2026

de cela, j'ai travaillé dans plusieurs établissements étoilés : [La Mirande](#), [l'Auberge de Noves](#), puis je suis partie un an en Australie, pour, ensuite, revenir au [Domaine de Valmouriane](#). C'est là que j'ai pris la décision de créer mon propre restaurant.»

### «Petite ?

Je voulais être cheffe d'entreprise mais je ne savais pas encore de quoi. Ça peut paraître étrange. J'ai pensé au tourisme mais comme j'étais pressée de rentrer dans le monde du travail, je suis entrée à l'école hôtelière dès la seconde. Après ? Ça m'a beaucoup plu. Etais-je entourée par des chefs d'entreprise dans ma famille ? Oui, mon père -semencier spécialisé dans le melon-, ma mère -coach-, mes grands-parents -fournisseurs de matériel de bureau en Hollande-. Est-ce que mes parents m'ont coaché ? (Rires) oui ! J'étais bien entourée.»

### **Lorsque vous regardez votre parcours quelles ont été les étapes, les événements fondateurs de votre carrière ?**

«Ça a été, en partie, le terreau familial. Mais ce que j'ai découvert et qui m'a enchantée c'est l'accord mets et vins. Pourquoi j'exerce ce métier ? Pour donner le sourire aux gens. Ici, le midi, on a beaucoup de chefs d'entreprise qui viennent se restaurer, faire des repas d'affaires. Certes, lorsque les contrats se signent ce n'est pas totalement grâce à la finesse du repas mais cela y contribue. Parce qu'ils ont travaillé avec leur invité toute la matinée et que la signature se fait souvent au terme du partage d'un bon repas. Pour d'autres cela pourrait paraître anecdotique, mais pour moi c'est très important.»



Ecrit par le 29 janvier 2026



La terrasse du Mas de l'Echanson

«**Depuis l'après Covid, nous nous sommes lancés dans l'organisation de mariages,** de baptêmes, d'événements familiaux ou autres. Nous le faisons, avant, pour satisfaire nos habitués mais désormais nous le proposons. C'est un autre métier, dont je me suis emparée, wedding planner -organisateur de mariage-.»

«**Avez-vous des problèmes de recrutement ?**

Depuis trois ans nous avons pris la décision de fermer le samedi après-midi et le dimanche, pour que les salariés disposent du samedi après-midi, du dimanche et du lundi en repos. De fait, cela a convenu et a permis de fidéliser les salariés. J'ai fréquenté le [CJD Avignon](https://www.cjd-avignon.com/) -Centre des jeunes dirigeants- durant 9 ans. J'y ai beaucoup appris comme de quelle façon gérer une équipe et mettre une bonne ambiance. Du coup, j'ai très peu de turn-over.»

**Mais alors comment faites-vous pour travailler le samedi et le dimanche ?**



Ecrit par le 29 janvier 2026

«Mon équipe prépare tout en amont et, si nous avons un groupe le samedi midi, nous ne travaillons pas le samedi soir. Pour le dimanche, qui est le jour de repos de mon équipe habituelle, je travaille avec des chefs à domicile -comme mon ancien second- et des extras, des auto-entrepreneurs, tous, souvent, anciens salariés. Ce qui est servi le dimanche a été au trois quarts élaboré et réalisé par mes salariés, la nouvelle équipe du dimanche n'ayant qu'à finir les cuissons et envoyer les plats.»

### **Les hommes et les femmes qui m'ont inspirée ?**

«Je suis très admirative de l'aventurier [Mike Horn](#) qui ne lâche rien et vit ses aventures à fond. Mon père a également ce trait de caractère, pas dans quelque chose de physique mais c'est quelqu'un qui s'implique à fond. Il est ce chef d'entreprise qui a très bien mené le développement de sa société -1 melon sur 3 dans le monde provient de ses semences sans OGM (organismes génétiquement modifiés) et issues d'hybridations de plusieurs variétés-. En plus de cela il a créé un concours hippique devenu, désormais européen '[Les Masters du cheval ibérique](#)'.»



Ecrit par le 29 janvier 2026



Ecrit par le 29 janvier 2026

Fleurs de courgettes farcies du chef Karim Abou El Ella

**Comment avez-vous bâti votre carrière et surmonté les épreuves ?**

«Je n'ai jamais eu peur de me lancer car je me disais que je ferai face aux problèmes un par un lorsqu'ils se présenteraient. Je n'avais pas envie de les imaginer. Pourquoi ? Parce qu'à imaginer tous les freins, on n'avance pas et que cela peut mettre un terme à l'envie de faire. Je préfère y aller.»

**«Au départ, très sûre de moi, je me suis lancée**

et lorsqu'une difficulté se présente, c'est vrai, je peux avoir un 'coup de mou' mais toujours, je rebondis. J'ai dû faire face à un énorme problème, celui d'avoir pris un mauvais chef de cuisine. Ça a été très compliqué. J'ai dû le garder huit mois alors qu'il mettait une très mauvaise ambiance, faisant fuir le personnel et ainsi construire et déconstruire trois équipes en huit mois. C'était une catastrophe. J'ai dû fermer le restaurant durant deux mois en juillet et août 2019 pour, ensuite, remonter une équipe à l'exception du plongeur qui était le seul à être resté.»

**Ensuite ?**

«J'ai redémarré le restaurant alors que nous étions frappés par le Covid en mars de cette même année avec une trésorerie très entamée. C'est là que l'on s'est demandé ce que l'on pourrait faire que l'on ne faisait pas avant : des mariages -dont le plein bat de mi-avril jusqu'à fin octobre-, des soirées à thème. Je suis également en train de revoir la décoration du restaurant car il faut toujours se renouveler, rebondir et faire différemment des autres.»

**A-t-il été difficile de s'imposer en tant que femme dans ce métier ?**

«Oui. J'ai pris ma décision de monter mon entreprise à 25 ans parce qu'à diplôme égal, j'étais déjà sous-payée par rapport à un homme. Je me suis dit que puisque je travaillais beaucoup pour les autres, autant le faire pour moi tout de suite. C'est cette différence de traitement entre l'homme la femme qui m'a fait créer mon entreprise plus vite. Je n'ai pas ressenti la même chose lorsque je suis allée démarcher les banques. J'étais bien diplômée et j'avais un bon dossier.»



Ecrit par le 29 janvier 2026



La salle du Mas de l'Echanson, restaurant gastronomique

### Apprendre à s'imposer en douceur

«Par contre cela a été compliqué avec mes salariés. J'étais une femme de 25 ans, blonde de surcroît. J'ai donc imposé le vouvoiement. Au début le management a été compliqué. J'ai donc posé tout de suite les règles : l'organisation et la qualité de travail attendu. Après, le plus difficile a été avec les fournisseurs. J'avais vraiment l'impression qu'ils me faisaient des prix hauts. Un exemple ? Alors que je négociais un produit à 10€ le kilo, le simple fait d'envoyer mon chef le faisait tomber à 6€ le kilo. Alors je me suis adaptée : j'envoyais mon chef selon les fournisseurs qui venaient, ou tout simplement je renonçais à travailler avec eux.»

### «Désormais les maîtres cuisiniers,

tous ces chefs étoilés réunis par [Christian Etienne](#) m'ont adoptée. On fait beaucoup de manifestations ensemble, comme lors des happenings organisés avec [l'Institut du cancer Avignon-Provence Sainte-Catherine](#).»



Ecrit par le 29 janvier 2026

**Quels sont les obstacles qui ne s'effacent pas ?**

«Oui, il y a des obstacles que je n'arrive pas à franchir, mais ça n'est pas grave parce que ça va venir. Les soirs de semaine sont calmes, depuis toujours, au restaurant. Je n'arrive pas à changer cela, alors j'y travaille. Sinon je pense qu'une femme peut faire tout ce qu'un homme fait, hormis en ce qui concerne porter du poids. Mais pour moi, la différence s'arrête là. Je ne me pose plus toutes ces questions. Je crois que je suis un peu garçon manqué. J'ai fait du judo pendant 15 ans, énormément de moto. Evoluer dans le monde masculin, pour moi c'est pareil.»



Ecrit par le 29 janvier 2026





Ecrit par le 29 janvier 2026

Retour de pêche du chef Karim Abou El Ella

### **Le mot de la fin ?**

«Je dis toujours cela : Quand on veut, on peut, peu importe que cela prenne du temps, une semaine ou dix ans.»

### **Les infos pratiques**

[Mas de l'Echanson](#). Ouvert du midi au dimanche. Le midi du mardi au vendredi et le soir du mardi au samedi. 415, Chemin des Iscles à Châteaurenard. 04 90 95 98 18 [restaurant.echanson@orange.fr](mailto:restaurant.echanson@orange.fr)

**La soirée Femmes d'action, femmes d'exception organisée par le club [Soroptimist d'Avignon](#)**  
Mardi 26 septembre 2023. A partir de 18h. Billets [ici](#). Tout le programme [ici](#).



Ecrit par le 29 janvier 2026







Ecrit par le 29 janvier 2026

Stéphanie Roch