Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026

La recette de thon cru du chef Mathieu Desmarest



Mathieu Desmarest est le chef des restaurants Pollen et Bibendum, à Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon cru mariné au saté avec concombre, fenouil et coriandre.

Pour 4 personnes :

Le Thon mariné :

– 400 g de thon rouge frais (ou albacore, qualité sashimi)
– 2 c. à soupe de sauce soja
– 1 c. à soupe d'huile de sésame
– 1 c. à soupe de jus de citron vert
– 1 c. à café de miel liquide ou de mirin
– 1/2 c. à café de saté en poudre (ou pâte de satay diluée)
– 1/2 c. à café de gingembre râpé
– 1/2 petit piment rouge frais émincé (facultatif)

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026

Couper le thon en tranches fines (environ 0,5 cm).
Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
Ajouter le thon, mélange délicatement et laisser mariner 10 à 15 minutes au réfrigérateur.

Les garnitures :
– 1/2 concombre, taillé en rubans fins ou en bâtonnets
– 1/2 bulbe de fenouil, émincé très finement à la mandoline
– Quelques feuilles de coriandre fraîche
– 1 oignon nouveau (blanc et vert), émincé finement
– Graines de sésame torréfiées
– Quelques gouttes d'huile pimentée (facultatif)
– Sel, poivre du moulin

Émincer finement le concombre et le fenouil.
Rincer et sécher les herbes.
Les garder au frais jusqu'au dressage pour préserver leur croquant.

La sauce de dressage :
– 1 c. à soupe de sauce soja
– 1 c. à soupe de vinaigre de riz
– 2 c. à soupe d'huile d'olive légère
– 1/2 c. à café de saté
– Quelques gouttes de citron vert

Mélanger les ingrédients de la sauce, goûte et ajuste l'acidité et le piquant selon ton goût.
Réserver à température ambiante.

Dressage :
Disposer harmonieusement les tranches de thon mariné dans une assiette creuse.
Ajouter les lamelles de concombre et de fenouil par-dessus, en donnant du volume.
Napper avec un peu de sauce de finition.
Parsemer de coriandre, oignon nouveau, graines de sésame et éventuellement quelques gouttes d'huile pimentée.
Terminer par une pincée de saté et un trait de jus de citron vert.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026



DR

La recette de risotto de fregola sarda du chef Mathieu Desmarest

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026



Mathieu Desmarest est le chef des restaurants Pollen et Bibendum, à Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de risotto de fregola sarda à la tomate, parmesan, courgettes grillées, anchois, radicchio et fines herbes.

Pour 4 personnes :
– 320 g de fregola sarda (pâtes sardes en petites billes)
– 1 échalote, finement ciselée
– 2 c. à soupe d'huile d'olive
– 120 ml de vin blanc sec
– 500 ml de bouillon de légumes chaud (ou plus selon la cuisson)
– 300 g de coulis de tomate (ou passata)
– 50 g de parmesan râpé
– 25 g de beurre
– Sel, poivre
– 2 courgettes
– 6 filets d'anchois (à l'huile ou frais marinés)
– 1 petite tête de radicchio (ou trévise), émincée
– Quelques feuilles de roquette ou jeunes pousses
– Herbes fraîches : basilic, persil plat, ciboulette
– Un filet d'huile d'olive pour la finition
– Optionnel : quelques gouttes de vinaigre balsamique réduit pour la décoration

Ecrit par le 29 novembre 2026

Dans une casserole large, faites revenir l’échalote dans l’huile d’olive jusqu’à ce qu’elle soit translucide.
Ajoutez la fregola sarda et faites la légèrement toaster (comme pour un risotto) 2 à 3 minutes.
Déglacez au vin blanc, laisse évaporer.
Ajoutez le coulis de tomate, mélangez bien.
Versez ensuite le bouillon chaud, louche après louche, en mélangeant régulièrement, jusqu’à cuisson al dente (environ 20 minutes).
Hors du feu, incorporez le beurre et le parmesan pour lier et le rendre crémeux.
→ Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.
Coupez les courgettes en quartiers ou tranches épaisses, faites-les griller à la poêle ou au grill avec un peu d’huile d’olive, sel et poivre.
Faites revenir rapidement le radicchio à la poêle avec un peu d’huile d’olive, juste pour l’attendrir légèrement.
Égouttez les anchois si besoin.
Disposez une belle louche de fregola sarda crémeuse au centre de l’assiette.
Ajoutez par-dessus les courgettes grillées, les morceaux de radicchio, les anchois.
Décorez avec les fines herbes et les jeunes pousses.
Terminez par un petit filet d’huile d’olive.

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 29 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026

DR

La recette de carpaccio de Saint-Jacques du chef Mathieu Desmarest



Mathieu Desmarest est le chef des restaurants Pollen et Bibendum, à Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de carpaccio de Saint-Jacques avec kiwi, cébette et agrumes.

Recette pour 4 personnes :
– 12 noix de Saint-Jacques
– 1 kiwi ferme
– 2 cébettes
– Pulpe de 2 fruits de la passion
– 1 orange

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 29 novembre 2026

– 1 citron jaune
– 1 citron vert
– 2 c. à s. huile d’olive douce
– Fleur de sel ou sauce soja légère
– Poivre blanc ou timut
– Herbes ou jeunes pousses
– Zestes d’agrumes
– (Option) Sauce verte : herbes mixées avec huile d’olive et eau

Saint-Jacques : les raffermir au congélateur 15 min puis les trancher finement et disposer en rosace.
Garniture : couper le kiwi en fines tranches, émincer la cébette.
Sauce agrumes-passion : mélanger jus d’agrumes + pulpe de passion + huile d’olive + sel/soja + poivre.
Dressage : verser la sauce sur les Saint-Jacques, ajouter kiwi, cébette, herbes, zestes et quelques gouttes de sauce verte.
Servir très frais, immédiatement.

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 29 novembre 2026



DR