

Ecrit par le 7 juin 2026

# La recette de soupe au pistou du chef Xavier Mathieu



**Xavier Mathieu est le propriétaire et chef étoilé de l'établissement [Le Phébus & Spa](#) à Jocas. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de soupe au pistou.**

## Eau de tomate :

- 5 kg de tomates
- 7 carottes
- 5 oignons
- 1 branche de céleri
- 2 poireaux

Mixer les tomates au thermomix puis le passer au chinois tamis. Verser le jus de tomates obtenu dans une casserole et porter à ébullition. Dès que le jus commence à bouillir, le repasser au chinois tamis, cette fois-ci avec un torchon, pour obtenir une eau de tomates bien claire. Refroidir tout de suite et conserver au frais. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir tous les légumes de la garniture en ajoutant le moins d'huile possible. Porter l'eau des tomates à 90°C et ajouter la garniture aromatique

Ecrit par le 7 juin 2026

grillée. Conserver au frigo pendant 18 heures.

#### Pistou :

- 500 gr de basilic blanchi
- 280 gr + 80 gr d'huile d'olive
- 80 gr de parmesan
- 2 gousses d'ail
- Glaçons

Mixer au Thermomix le basilic blanchi avec la première partie d'huile d'olive et un glaçon. Ajouter ensuite le parmesan et l'ail et mixer jusqu'à obtenir une consistance pâteuse. Ajouter maintenant deux autres glaçons et mixer en ajoutant l'huile petit à petit. Assaisonner avec du sel et débarrasser.

#### Garniture de la soupe :

- Tomates cerises
- PDT délicate moyenne
- 250 gr de haricots vers
- 100 gr de haricots coco décortiqués
- 100 gr de pâtes billes

Peler les tomates cerises et les couper à moitié dans le sens de la largeur. Cuire les pommes de terre Délicate puis les couper en rondelles de 5mm d'épaisseur. Monder les haricots verts puis les couper en pièces d'environ 2,5cm de longueur, les blanchir dans une eau bouillante salée puis les refroidir dans une eau glacée. Ecosser les haricots blancs puis les cuire dans la cocotte-minute pendant 12 minutes. Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée puis les refroidir dans une eau glacée. Mélanger les éléments en suivant les proportions : haricots verts 30gr, haricots blancs 30gr, pâtes bille 20gr.

#### Purée d'ail :

- 5 têtes d'ail entières
- Huile d'olive
- Sel

Couper l'extrémité haute des têtes d'ail, les disposer sur une plaque tapissée de gros sel, puis les cuire au four à 150°C pendant 40min. Une fois cuits, éplucher les gousses d'ail et les écraser au tamis. Assaisonner la purée obtenue avec le sel et l'huile d'olive, mettre dans une poche à douille et conserver au frigo.

#### Éléments pour la finition :

- Pistou
- Pousses de basilic petites feuilles
- Branches de basilic petites feuilles

Ecrit par le 7 juin 2026



©2018 Cook and Shoot by Aline Gerard

## La recette de poulpe du chef Denis Martin

Ecrit par le 7 juin 2026



**Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hôtelière d'Avignon, est aujourd'hui aux commandes du restaurant [La Belle Vie](#), à Saint-Hilaire-d'Ozilhan dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de poulpe Roc' de Frontignan cuit en cocotte avec velours de roquette, sabayon au vinaigre de fleurs de sureau et jus de racines.**

### **Ingrédients (pour 8 personnes) :**

#### Poulpe :

- 1 poulpe de roche de 1,5 à 2kg
- 10 grains de poivre noir
- 1 feuille de laurier
- Eau
- 8 tranches fines de Lardo di colonata
- 10 gr de pignons de pin

Séparer la tête du corps du poulpe. Bien rincer longuement le poulpe sous l'eau claire afin d'éliminer les impuretés présentes dans ses ventouses. Disposer le poulpe au congélateur pendant 48 h. Décongeler le poulpe et rincez-le à nouveau. Disposer celui-ci dans une cocotte en fonte avec un fond d'eau froide, le poivre noir et le laurier. Monter en température à couvert et cuire à frémissement environ 1h30. Vérifier la tendreté du poulpe à l'aide d'une pointe de couteau puis réserver au frais.

Au moment de servir, rôtir le poupe au beurre moussieux avec une gousse d'ail écrasée. Disposer le lard de colonata sur le poulpe encore chaud ainsi que quelques pignons de pins torréfiés écrasés.

Ecrit par le 7 juin 2026

#### Coulis de roquette :

- 500 gr de roquette
- Eau
- Sel
- 50 gr de beurre

Laver la roquette à l'eau claire. Cuire celle si pendant 1 minute à l'eau bouillante salée puis égoutter. Mixer le tout avec le beurre frais. Refroidir aussitôt pour fixer la chlorophylle puis réserver.

#### Sabayon :

- 2 jaunes d'œufs
- 1 c à s d'eau
- 1 c à s de vinaigre de fleur de sureau
- 100 gr de beurre
- Sel

Faire fondre le beurre sur le coin du fourneau à feu doux afin de séparer le petit lait. Eliminer la pellicule blanche à la surface et ne garder que le beurre clarifié. Dans une petite casserole, disposer les jaunes, l'eau, le vinaigre et sel. Monter le sabayon à feu doux en fouettant constamment. Quand celui-ci est bien mousseux, ajouter le beurre clarifier petit à petit tout en remuant. Réserver au chaud.

#### Jus de racines :

- 2 carottes
- 1 oignons
- ½ celeri boule
- 1 topinambour
- Huile d'olive
- 50 gr de Beurre

Laver les légumes soigneusement. Tailler en gros dés tout en gardant la peau. Rotir les légumes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien blonds. Ajouter le beurre puis rôtir à nouveau lentement. Mouiller à l'eau à hauteur et cuire à frémissement pendant environ 35 minutes. Egoutter puis réduire

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

# 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)

Écrit par le 7 juin 2026

- 1/2 c. à café de gingembre râpé
- 1/2 petit piment rouge frais émincé (facultatif)

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.

7 juin 2026 |

Écrit par le 7 juin 2026



DR

## La recette de noix de Saint-Jacques en carpaccio du chef Nicolas Bottero

Écrit par le 7 juin 2026



**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 de noix de Saint-Jacques en épais carpaccio avec radis multicolores, citron confit et huile d'olive mûrée.**

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 pc de noix de St Jacques sans corail (ou coquilles entière)
- 1 pc de chaque variété de radis (misato, blue meat, red meat, green meat, glaçon, noir, gros rose)
- 4 tranches de pain de mie
- 50 g de pâte de citron confit
- 1 jus de citron
- 20 cl d'huile d'olive mûrée
- 20 feuilles de roquette sauvage
- 20 fleurs de roquette sauvage
- Fleur de sel
- Sel et poivre

Laver les différents radis et les tailler en tranches fines (entre 1 et 2 mm). Les rafraîchir dans une eau glacée et les réserver.

Tailler les noix de St Jacques et tranches (3 à 4 tranches par noix) et réserver au frais.

Réaliser la vinaigrette : mélanger le jus de citron et la pâte de citron confit, ajouter le sel et le poivre et

Écrit par le 7 juin 2026

monter à l'huile d'olive.

Réaliser des petits croûtons au four avec les tranches de pain de mie.

Laver les feuilles de roquettes.

Pour le montage : alterner les couches de radis et de noix de St Jacques. Assaisonner avec la vinaigrette et un peu de fleur de sel. Disposer les croûtons et les feuilles et fleurs de roquette. Déguster aussitôt.



DR

## La recette de petits pois du chef Christophe Pulizzi

Écrit par le 7 juin 2026



**Christophe Pulizzi** est le chef du restaurant **L'Olivier**, situé à Pertuis. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de petits pois avec brousse légère, verveine parfumée et praliné noisette.

Ingrédients :

Sphérification : purée petit pois, infusion verveine, alginate, bain calcium

Crème : petits pois, crème, beurre, verveine

Sorbet : petits pois, sirop, verveine, citron

Praliné : noisettes, sucre, sel

Brousse : brousse, huile olive

Étapes :

Blanchir petits pois 2 min, refroidir.

Mixer crème, beurre, verveine, passer chinois.

Réaliser praliné en mixant le caramel et les noisettes.

Réaliser sirop, infuser verveine, mixer petits pois, turbiner.

Sphérification : alginate + bain calcium.

Montage : points crème + praliné, quenelles brousse, sorbet, décor petits pois.

Astuce : fleurs comestibles pour finition.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

## La recette de dessert à la fraise du chef pâtissier Cédric Perret



**Cédric Perret** est le chef pâtissier du **Clair de la Plume**, à Grignan dans la Drôme. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de dessert à la fraise avec vin jaune et éclats de meringue.

### Meringue :

- 50 gr blanc d'œuf
- 100 gr de sucre

Réaliser une meringue suisse.

Étaler sur un papier silicone d'une épaisseur de 2mm.

Cuire à 75°C pendant 3h.

Une fois sec réaliser de petits éclats.

Ecrit par le 7 juin 2026

Crème de vin jaune :

- 66 gr de mascarpone
- 20 gr de sucre réserver au frais
- 14 gr de vin jaune
- 2 gr de gélatine
- 133 gr de crème

Tiédier le mascarpone avec le sucre et le vin.  
Ajouter la gélatine et la crème foutée.  
Réserver au frais.

Jus de fraise :

- 200gr de fraise
- 20 gr de sucre

Cuire les fraises avec le sucre sous vide a 76°C pendant 3h.  
Passer au chinois et garder le jus et les fraise.

Fraise confite :

- 20 gr Fraise du jus
- 1,5 gr de gingembre

Hacher les fraises et y ajouter une fine brunoise de gingembre.

Crumble de sarrasin :

- 12 gr de farine de sarrasin
- 12 gr de sucre roux
- 12 gr de poudre d'amande
- 12 gr de beurre

Mélanger tous les ingrédients et cuire en plaque à 170°C pendant 16min.

Sorbet fraise :

- 166 gr de fraise
- 25 gr de sucre
- 83 gr d'eau
- 0.25 gr de super neutrose
- 16,5 gr de dextrose

Mixer les fraise avec l'eau.  
Mélanger les poudres.  
Réaliser un sorbet avec les ingrédients.  
Mouler le sorbet dans des ½ sphères de 3 cm.

Ecrit par le 7 juin 2026

Dressage :

Disposer au centre de l'assiette du confit de fraise et ajouter par-dessus du crumble.

Déposer le sorbet moulé et pocher la crème avec une douille unis de 0,5cm.

Assembler avec harmonie les éclats de meringue sur la crème en commençant par le bas.

Servir a table le jus de fraise bien froid.



DR

## La recette de daurade du chef Denis Martin



**Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hôtelière d'Avignon, est aujourd'hui aux commandes du restaurant [La Belle Vie](#), à Saint-Hilaire-d'Ozilhan dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de daurade marinée avec velours d'artichaut à l'ail noir de Vers-Pont-Du-Gard et roquette.**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

#### Velours d'artichauts :

- 4 d'artichauts camus
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de vin blanc
- ½ litre d'eau
- 1 citron jaune
- Sel / huile d'olive

Ecrit par le 7 juin 2026

Tourner, les artichauts camus et bien enlever le foin puis coupez-les en 4. Réserver dans de l'eau citronnée pour ne pas qu'ils s'oxydent.

Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile d'olive et à feu doux pendant 5 minutes les oignons et carottes épluchés et émincés ainsi que la gousse d'ail. Ajouter les quartiers d'artichauts et le sel. Ajouter le vin blanc puis réduire de moitié. Ajouter l'eau et cuire à frémissement jusqu'à ce que les artichauts soient bien tendres. Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement. Détendre avec un peu d'eau si nécessaire.

#### Coulis de roquette :

- 500 gr de roquette
- Eau
- Sel
- 50 gr de beurre

Laver la roquette à l'eau claire. Cuire celle-ci pendant 1 minute à l'eau bouillante salée puis égoutter. Mixer le tout avec le beurre frais. Refroidir aussitôt pour fixer la chlorophylle puis réserver.

#### Coulis d'ail noir :

- 1 tête d'ail noir
- 500 gr d'eau

Eplucher soigneusement la tête d'ail noir puis la cuire dans l'eau à frémissement. Réduire de moitié puis mixer. Réserver.

#### Marinade :

- 2 c à s d'huile d'olive picholine
- 2 c à s de vinaigre balsamique blanc
- 2 c à s d'huile de fenouil sauvage
- Piment Espelette
- Sel

#### Condiments et finition :

- 10 gr Petits capres
- 1 citron vert

#### Daurade :

- 1 daurade royale entre 600 et 800 gr
- 80 gr de sel
- 20 gr de sucre

Lever la daurade en filets. Enlever la peau et désarêter.

Mélanger le sel et le sucre puis recouvrir les filets de la préparation sur les deux faces pendant 5 minutes. Au terme des 5 minutes rincer à l'eau claire puis disposer sur un torchon propre au réfrigérateur. Tailler la daurade et mariner.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

Écrit par le 7 juin 2026

# La recette d'asperges du chef Christophe Pulizzi



**Christophe Pulizzi** est le chef du restaurant **L'Olivier**, situé à Pertuis. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette d'asperges blanches.

## Les asperges blanches :

- Asperges blanches (même calibre)
- Huile d'olive
- Poivre de Timut
- Vinaigre balsamique blanc

Éplucher, égaliser et blanchir les asperges. Refroidir en eau glacée. Tailler en longueur et assaisonner.

## La crème d'asperges et amandes :

- 500 g de lait
- 500 g de crème

Ecrit par le 7 juin 2026

- 3 gousses d'ail
- Queues et épluchures d'asperges
- 100 g d'amandes blanches torréfiées
- 1 pointe d'amaretto

Cuire les épluchures avec lait, crème et ail. Ajouter amandes et amaretto. Mixer jusqu'à texture lisse.

Brousse aux anchois et câpres :

- 100 g de brousse
- Zestes et suprêmes de 2 citrons verts
- 50 g de câpres à queue
- 50 g d'amandes torréfiées concassées
- 30 g d'anchois hachés
- Ciboulette ciselée
- Fleur de sel, poivre de Timut

Mélanger la brousse avec citron vert, câpres, anchois, ciboulette et amandes.

Le sorbet d'asperges :

Congeler une partie de la crème puis mixer pour obtenir un sorbet.

Le dressage :

Dresser la brousse, ajouter les asperges, la crème, les zestes et le sorbet.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

## La recette de feuilleté aux morilles de Plantin



Située à Puyméras, la [Maison Plantin](#), leader de la truffe en France, vous dévoile sa recette de feuilleté aux morilles avec un œuf mollet.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 140 g dans une plaque feuilletée pur beurre
- 200 ml de crème fraîche épaisse 30% MG
- 4 œufs moyen fermier plein air
- 120 ml de vin blanc

Ecrit par le 7 juin 2026

- 52 g de morilles séchées
- 80 g d'échalotes
- 120 g de champignons de Paris
- 20 g de shimeji ou Paris bouton cru
- Assaisonnement

Réhydrater les morilles séchées dans de l'eau claire. 1er bain de 6h au frigo : vider l'eau. Remouiller 2h au frigo en conservant l'eau de réhydratation.

Réaliser la sauce aux morilles : sauter les morilles avec les échalotes émincées finement. Mouiller au vin blanc et laisser réduire presque à sec. Ajouter la crème fraîche. Laisser réduire. Enlever quelques morilles et conserver les à part, mixer le reste pour obtenir une sauce bien liée et homogène.

Cuire l'œuf mollet pendant 5mn.

Façonner et cuire la pâte feuilletée.

Sauter les champignons de Paris : les émincer en lamelles épaisses d'environ 5mm.

Dresser à la minute. disposer une partie de la pâte feuilletée, disposer les champignons de Paris sautés ainsi que les morilles entières que vous avez conservé. Disposer l'œuf mollet. Décorer l'assiette avec la sauce aux morilles en nappant en partie l'œuf. Disposer quelques champignons crus (champignons de Paris émincés minute ou Shimeji). Puis ajouter quelques feuilles pour faire ressortir la composition (pousse de roquette, pousse de petit pois...). Couper l'œuf à l'envoi pour que le jaune coule dans l'assiette.

Ecrit par le 7 juin 2026



7 juin 2026 |



Ecrit par le 7 juin 2026

©Plantin