

Ecrit par le 7 juin 2026

La recette de tataki 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 thon rôti puis mariné en tataki, avec mousseux au foie gras de canard et légumes croquants, chutney de figes et balsamique.

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 gr de longe de thon
- 8 petites tranches de pain campagne très fines
- 4 radis
- 4 minis carottes
- 2 oignons botte
- 2 figes fraîches
- 0.160 kg de chutney de figes
- Huile d'olive de la Vallée des Baux
- Herbes mélangées

Écrit par le 7 juin 2026

- Vinaigre Balsamique

- 0.2 kg de foie gras terrine
- 0.2 kg de crème liquide bouillante
- 3 feuilles de gélatine réhydratée
- 0.3 kg de crème fouettée

Entre deux plaques et deux feuilles de papier huilées à l'huile d'olive, disposer 8 tranches fine de pain de campagne puis les cuire à 160°C 10 min, puis les laisser refroidir.

Tailler le thon en tranches épaisses puis le mariner avant de le rôtir rapidement des quatre côtés. Mettre au frais et retailer une fois qu'il sera froid.

Pour le moussoux au foie gras, mixer le foie gras avec la gélatine et la crème bouillante, laisser refroidir jusqu'à 40°C puis ajouter la crème fouettée, assaisonner et conserver au frais minimum 6 heures.

Éplucher et tailler les différents petits légumes en les conservant dans de l'eau glacée.

Sur une assiette, disposer en écaïlle les tranches de thon au préalablement badigeonné de balsamique et huile d'olive.

Déposer une tranche de pain croustillante sous une quenelle de moussoux foie gras.

Dresser les différents légumes croquants sur le dessus, arroser au dernier moment de balsamique, fleur de sel et huile d'olive

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette de dorade en aioli du chef Nicolas Bottero



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 dorade royale en aioli.

Pour 4 personnes :

- 1kg dorade
- 100g huile de tournesol
- 70g pommes de terre
- 50g fumet de daurade
- 25g ail

Ecrit par le 7 juin 2026

- 10g jus de citron
- 5g sel fin

- 8 pc œufs de caille
- 10 cl vinaigre blanc

- 4 pc carottes fanes
- 1/2 pc céleri boule
- 1/4 pc céleri branche
- 1 pc radis blue meat
- 1 pc radis green meat
- 8pc radis rose
- 2 pc panais

- 2 pc carotte rouge
- 1/2 pc choux fleur violet
- 1/2 pc choux romanesco
- 1 L bouillon de légumes

- 2 pc pomme de terre
- 1/4 bq persil plat

- 1/2 pc potimarron
- 2pc carmine
- 2 pc endive
- 100g feuilles de moutarde
- 1/2 pc rougette

- 20 cl huile d'olive des Baux
- 20 g beurre doux

- 1L bouillon de crustacés clarifié

Lever la daurade en filet, parer et désarêter. Rincer les arêtes et réaliser un fumet de poisson. Tailler les deux filets en 4 morceaux. Réserver au frais.

Pour l'aïoli : cuire les pommes de terre épluchées dans le fumet de daurade jusqu'à absorption quasi complète du liquide. Mixer au robot (type Thermomix) avec l'ail pelé et dégermé, le jus de citron, le sel et l'huile jusqu'à épaississement. Réserver au frais.

Éplucher et tailler les légumes en jolis morceaux. Cuire selon les légumes à l'eau salée ou à court mouillement au bouillon de légumes. Garder quelques légumes pour faire des copeaux crus assaisonnés d'huile d'olive et fleur de sel ainsi que les feuilles des différentes salades.

Écrit par le 7 juin 2026

Pocher les œufs de caille, cuisson mollet : 3 minutes dans une eau frémissante vinaigrée.

Réaliser des chips de pommes de terre avec insert feuille de persil : Tailler des tranches de pommes de terre très fines, les doubler l'une sur l'autre avec une pluche de persil entre les deux. Lustrer au beurre clarifié et cuire entre deux plaques pendant 30 minutes à 145°C.

Ecrit par le 7 juin 2026

Christophe Chiavola



Christophe Chiavola est le chef du restaurant **Le Prieuré**, à Villeneuve-lès-Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de tomates de Provence, langoustine, basilic.

Recette pour 4

Langoustine :

- 15 langoustines
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel

Enlever les têtes et les réserver de côté pour en faire une huile de têtes torréfiées par exemple. Décortiquer les queues de langoustines en pensant bien à enlever l'intestin (châtrer). Les disposer entre

Écrit par le 7 juin 2026

deux feuilles de papier cuisson et les aplatir à l'aide d'une casserole. Assaisonner d'huile d'olive, fleur de sel et piment d'Espelette. Détailler deux ronds à l'aide d'un emporte-pièce de 12cm de diamètre.

Compotée de tomate :

- 15 tomates cœur de bœuf
- 2 gousses d'ail
- 200g échalotes
- Bouquet garni
- Concentré de tomate

Faire une incision en croix sur le dos des tomates. Les plonger dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes. Les refroidir dans une glaçante. Émonder les tomates puis couper cinq pièces en quatre et les garder pour faire les tomates confites et couper le reste en dés. Faire revenir de l'ail et échalote et ajouter les tomates. Ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate et un bouquet garni et laisser compoter à feu doux pendant 3h en remuant régulièrement. Retirer le bouquet garni puis mixer, rectifier l'assaisonnement avec sel et Espelette.

Tomates confites :

- Tomates
- Sel
- Espelette
- Sucre
- Thym

Récupérer les tomates coupées en quatre. Enlever la chair et la garder de côté afin de réaliser l'eau de tomate. Sur une plaque avec du papier cuisson, disposer les tomates et les assaisonner de sel, Espelette, sucre et thym. Enfourner à 120°C pendant 1h.

Gelée d'eau de tomate :

- 5 tomates mûres
- Agar agar
- Paprika
- Sel
- Huile d'olive

Mixer pendant 30 secondes la chair de tomate avec du sel. Passer le jus dans un chinois avec un torchon propre afin de récupérer l'eau de tomate. En garder une partie pour la tartelette. Faire chauffer jusqu'à ébullition 200g d'eau de tomate avec 2g d'agar agar et du paprika. Verser dans une plaque bien plate et réserver au frais. Couper la gelée avec un emporte-pièce de 12cm de diamètre.

Tomates fraîches :

- Tomates cœur de bœuf, ananas, zébra
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Ecrit par le 7 juin 2026

- Piment d'Espelette

Couper de fines tranches et les assaisonner d'huile d'olive, fleur de sel et piment d'Espelette.

Huile basilic :

- Basilic
- Huile de pépin de raisin

Équeuter le basilic. Mixer pendant 4 min à 80° le basilic avec le même poids d'huile neutre (pépin de raisin...). Passer au chinois et un torchon propre.

Mayonnaise basilic :

- Jaune d'œuf
- Moutarde
- Citron
- Sel
- Huile basilic

Dans un bol, mélanger un jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, le jus d'un demi citron, du sel, et monter avec l'huile basilic jusqu'à une consistance ferme.

Montage et dressage :

- Tomates confites
- Compotée
- Langoustine
- Tomates fraîches
- Gelée

À l'aide d'un emporte-pièce de 12cm de diamètre, disposer les tomates confites bien à plat, ajouter une couche de compotée de tomates, ajouter un rond de langoustine. Répéter l'opération encore une autre fois. Disposer les tranches de tomates crues en alternant les trois couleurs. Ajouter la gelée d'eau de tomate. Réserver au frais 1h. Couper la tarte en quatre et dresser la mayonnaise basilic à côté.

Tartelette gaspacho :

- Feuilles de raviolis chinois
- 1/2 Concombre
- 1/2 Poivron
- 2 Tomates
- 1/2 Gousse d'ail
- 5 feuilles de menthe
- 5 feuilles de basilic
- 2g Kappa
- Citron

Ecrit par le 7 juin 2026

Effeuille la pâte à raviolis chinois, beurrer à l'aide d'un pinceau, assaisonner de fleur de sel et Espelette et foncer les fonds de tartelettes. Empiler les moules l'un par-dessus l'autre et ficeler le tout. Frire à 200°C pendant 1min45.

Griller au barbecue le concombre, le poivron et les tomates coupés en gros quartiers. Mixer avec une gousse d'ail, de l'huile d'olive, du vinaigre de xérès, jus d'un citron jaune, les feuilles de menthe et basilic, sel et Espelette.

Mouler le gaspacho dans un moule et faire prendre au congélateur au moins 3h.

Récupérer 200g d'eau de tomate et ajouter 2g de kappa. Porter à ébullition. Récupérer les sphères de gaspacho du congélateur, piquer avec un cure-dent et tremper dans le liquide d'eau de tomate.

Placer la sphère de gaspacho trempée au centre de la tartelette et décorer avec la mayonnaise basilic.

Ecrit par le 7 juin 2026



Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette de tarte tatin du chef Matthieu Hervé



Matthieu Hervé est le chef exécutif du bistro et du restaurant gastronomique du **Château de Montcaud**, situé à Sabran dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de tarte tatin avec mousse fontainebleau, caramel au beurre salé et glace brioche perdue.

Streusel :

- 135 g farine
- 135 g sucre brun
- 115 g beurre 1/2 sel

Ecrit par le 7 juin 2026

Sabler le beurre et la farine dans la cuve d'un batteur munie de la feuille. Ajouter le sucre puis bien homogénéiser. Séparer en pépites et cuire durant 20 minutes à 180°C jusqu'à obtenir une poudre bien toastée.

Feuilletage :

- 500 g farine
- 275 g eau
- 10 g sel
- 50 g beurre fondu
- 300 g beurre de tourage

Mélanger au batteur muni du crochet la farine, le beurre fondu, le sel et l'eau. Bien homogénéiser. Étaler en rectangle et laisser reposer deux heures au réfrigérateur. Taper le beurre sec pour lui donner une forme rectangulaire 2x plus petite que la pâte. Réaliser 5 tours simples avec 1h de repos entre chaque. Étaler le pâton sur 5mm d'épaisseur et cuire entre deux plaques de cuisson à 180°C durant 30 minutes environ. Détailler des ronds de 4cm de diamètre.

Glace brioche perdue :

- 650 g lait demi-écrémé
- 150 g crème
- 60 g jaune d'oeuf (3 pieces)
- 80 g sucre
- 2 gousse de vanille
- 150 g chute de brioche

Dans une casserole, faire chauffer le lait, la crème, et la gousse de vanille grattée. Mélanger le sucre et les jaunes. Verser le lait infusé sur les jaunes et fouetter. Verser à nouveau dans la casserole et cuire à la nappe à 85°C. Ajouter les chutes de brioche toastées préalablement à 150 degrés durant 10 minutes puis mixer. Laisser maturer 24h avant de chinoiser et de turbiner.

Caramel liquide :

- 250 g crème
- 250 g sucre
- 125 g beurre 1/2 sel

Faire chauffer la crème dans une casserole. Réaliser un caramel à sec puis ajouter le beurre, homogénéiser avec un fouet puis verser la crème chaude en mélangeant bien. Réserver.

Mousse fontainebleau :

- 100 g faisselle égouttée
- 150 g crème montée
- 20 g sucre

Égoutter la faisselle durant une nuit au réfrigérateur. Monter la crème au batteur avec le sucre puis

Ecrit par le 7 juin 2026

associer les deux masses.

Pomme tatin :

- 200 g sucre
- 200 g jus de pomme
- 8 pommes royal gala

Réaliser un caramel à sec avec le sucre et déglacer avec le jus de pomme puis couler environ 15 g dans chaque moule silicone. Éplucher les pommes puis les couper en fines feuilles avec une mandoline japonaise. Rouler les feuilles de pomme très serrées jusqu'au diamètre désiré puis couper en deux moitiés égales. Déposer dans les moules silicone de 5 cm de diamètre. Cuire environ 30 minutes à 165°C. Refroidir et démouler.



©Arthur Ledoux

La recette de tartare de bœuf du chef

Écrit par le 7 juin 2026

Emmanuel Leblay



Emmanuel Leblay est le chef du comptoir bistrannique **La Pie qui Couette**, situé au cœur des halles de Nîmes. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de tartare de tendre de tranche de bœuf de salers.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800gr de bœuf de Salers, tendre de tranche
- 1 oignon doux des Cévennes
- 120gr de cornichons
- 1 botte de persil plat
- 2 c à soupe de mayonnaise
- 2 c à soupe de ketchup « heinz »
- 2 c à café de sauce anglaise
- Tabasco
- Sel/poivre

Réalisation :

Tailler la viande au couteau en grosse brunoise et réserver au froid.
Ciseler l'oignon puis hacher les cornichons et le persil.
Dans un cul de poule, déposer la viande et ajouter tous les éléments.

Écrit par le 7 juin 2026

Saler, poivrer et ajouter le tabasco au gout.
Bien mélanger pour une consistance homogène.
Réserver au frais, dresser juste avant de servir.

Astuces du chef :

Laisser un cul de poule vide au frais.
Préparer tout le mélange bien à l'avance et mélanger au dernier moment.
Pour les amateurs de tartare piquant, remplacer le tabasco par un petit piment oiseau frais haché.



DR

La recette de truite de la Sorgue du chef Xavier Mathieu

Écrit par le 7 juin 2026



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 truite de la Sorgue au sel et aneth, amandes, citron et spiruline.

Éléments principaux :

- Truites arc-en-ciel cal 2/3kg
- Gros sel 1kg
- Sucre 1kg
- Aneth 1 bouquet

Écailler et vider les truites, les tirer en filets et enlever la peau (votre poissonnier peut le faire). Mettre les filets à mariner dans le gros sel, sucre, aneth haché pendant 8 heures puis les rincer.

Marinade :

- Huile d'amandes grillées 150gr
- Jus d'anchois 50gr

Mélanger les deux ingrédients.

Mayonnaise aux amandes :

Ecrit par le 7 juin 2026

- Amandes blanches 250gr
- Eau 1l
- Huile d'amandes grille 200gr
- Jus citron 15gr
- Encre de seiche 5 gr
- Sel

La veille du repas, mettre à tremper les amandes blanches dans l'eau. Le jour-J, égoutter les amandes et les mixer en rajoutant petit à petit 190gr d'eau dans lesquelles elles ont trempé. Continuer à mixer en ajoutant petit à petit l'huile d'amandes grillées pour émulsionner la préparation. Assaisonner au jus de citron, sel et encre de seiche puis garder au frigo.

Gel citron :

- 8 citrons jaunes (zestes et segments à vif) 2,5kg
- Sirop (500gr de sucre, 2kg d'eau)

Blanchir trois fois les zestes en partant d'eau froide, les refroidir. Confire les zestes dans le sirop pendant une demi-heure, ajouter les segments et retirer du feu. Couvrir avec le film et laisser infuser pendant deux heures. Égoutter les zestes et les segments et les mixer. Passer au tamis à l'aide d'une corne. Récupérer le gel.

Glace spiruline :

- Fromage blanc frais 1kg
- Spiruline fraîche 50gr

Mélanger le fromage blanc et la spiruline fraîchement ramassée, laisser infuser 4h. Mixer et assaisonner si nécessaire la préparation. Mettre à la sorbetière ou congélateur pour faire un granité.

Finitions :

- Cube de citron
- Amandes vertes épluchées
- Amandes brutes coupées à la mandoline
- Éponge aux herbes

Couper la truite en fines tranches et l'assaisonner avec la marinade au jus d'anchois. Disposer quelques points de mayonnaise aux amandes et y poser par-dessus les tranches de truite. Faire des points de mayonnaise et gel citron sur les tranches de truite puis poser un cube de citron sur chaque point de mayonnaise aux amandes et quelques amandes vertes sur les points de gel citron. Rajouter quelques gouttes de marinade sur les tranches de truite et terminer les plats avec les amandes brutes coupées à la mandoline. Ajouter avant la dégustation une quenelle de glace à la spiruline ou une cuillère de granité à la spiruline.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette de crevettes sauvages Carabineros 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 crevettes sauvages Carabineros à la plancha avec gnocchis au citron confit et coquillages.

Pour 6 personnes :

- 24 crevettes « Carabineros »
- 30 palourdes
- 30 olivettes de taggiasche
- 6 artichauts violets
- 6 tomates
- herbes mélangées
- huile d'olive fruité vert de la Vallée des Baux
- pistou de basilic

Ecrit par le 7 juin 2026

Dans une casserole, mettre un trait d'huile d'olive, ajouter les artichauts tournés, le demi jus de citron, sel, poivre, thym, une gousse d'ail et mouiller à mi-hauteur avec de l'eau. Cuire les artichauts « Al dente », les garder dans leur cuisson.

Monder les tomates et récupérer les pétales, puis, sur une plaque huilée, disposer les pétales de tomate, assaisonner avec le sel, sucre, poivre, thym et huile d'olive. Cuire à 95°C pendant 1h30.

Le jus :

- 3 échalotes
- 50 gr de gingembre
- 50 cl de vin blanc
- 25 cl de cognac
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 25 cl de fond de veau
- huile d'olive
- beurre

Décortiquer les crevettes et conserver les têtes pour réaliser le jus. Faire colorer les têtes de crevettes avec un trait d'huile d'olive et une noix de beurre. Ajouter l'échalote, le gingembre puis déglacer au cognac. Réduire à sec, ajouter le vin blanc et réduire à nouveau au 3/4. Ajouter ensuite le fond de veau, le concentré de tomate et laisser cuire lentement. Passer au chinois et réserver.

Les gnocchis :

- 500 gr de chair de pomme de terre (= 1 kg de pomme de terre)
- 150 gr de farine
- 1 jaune d'œuf
- 40 gr de citron confit
- ciboulette ciselée
- piment d'Espelette
- huile d'olive fruitée verte de la Vallée des Baux

Faire cuire 1 kg de pomme de terre au four avec peau sur un lit de gros sel à 180 °C pendant environ 1 heure, puis les éplucher et récupérer 500 gr de chair. À cette chair, additionner 150 gr de farine, 1 jaune d'œuf, 40 gr de citron confit haché et assaisonner.

Sur un plan de travail fariné, détailler les gnocchis, façonner au dos d'une fourchette puis les conserver dans un linge fariné au frais. Les pocher ensuite dans une eau salée pendant quelques minutes, les égoutter sur un linge et les assaisonner avec un peu de ciboulette.

Cuisson et finition :

Dans une poêle chaude, rôtir les crevettes pendant une minute sans matière puis ajouter un trait d'huile d'olive, les retourner, laisser 30 secondes puis les débarrasser sur un papier absorbant. Dans de l'eau bouillante, ouvrir en quelques secondes les palourdes. Disposer les ingrédients harmonieusement sur l'assiette, terminer avec un trait d'huile d'olive et du pesto de basilic.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette de pissaladière du chef Nicolas Bottero

Ecrit 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 pissaladière avec oignons doux des Cévennes, lisette en gravlax et olives séchées.

Pâte ciabatta :

- 100g de farine
- 2g de sel
- 6g de levure de boulanger
- 20g d'huile d'olive
- 60g d'eau
- Pain de mie sans croûte
- Huile d'olive

Mélangez l'eau, l'huile d'olive et la levure et délayez dans la farine et le sel. Malaxez pendant 5 minutes jusqu'à obtention d'une pâte homogène avec du corps. Laissez reposer 1h au frais. Etaler à 0.5 cm d'épaisseur et faites cuire en bande à la vapeur sur une plaque à trous pendant 12 minutes. Refroidissez et détaillez en carré de 8X8cm. Pour les tuiles de pain : abaisser le plus fin possible des tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau. Taillez en carré de 9X9 cm, cuire au four entre deux plaques avec de l'huile d'olive pendant 15 minutes à 170°C environ jusqu'à coloration blonde.

Ecrit par le 7 juin 2026

Anchoïade :

- 200g d'anchois à l'huile
- 6g d'ail
- 160g d'huile de tournesol
- 2g de vinaigre de vin rouge
- 50g d'eau
- 400 g de petit maquereau
- 200 g Sel fin
- 20 g Sucre
- 5 g Baies roses écrasées
- 5 g de graines d'anis vert (ou fenouil)

Si vous disposez d'un robot type Thermomix, mixez l'ensemble des produits vitesse maxi pendant 2 à 3 minutes jusqu'à émulsion complète de l'appareil. Sinon, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez les anchois, l'ail avec le vinaigre et monter avec l'eau et huile au fur et à mesure jusqu'à émulsion totale. Levez les filets de maquereau, mettez-les dans un plat avec le mélange à gravlax pendant 12h au frais. Rincez et laissez sécher. Coupez en petits morceaux d'1 cm par 1 cm de côté.

Purée Oignons :

- 750 g d'oignons doux des Cévennes
- 200g de gros sel

Faites cuire les oignons doux entiers non épluchés sur un lit de gros sel au four à 180°C pendant 1h. Enlevez la peau et mixez. Rectifiez l'assaisonnement et collez la purée à la fécule de pomme de terre si besoin. Passez quelques minutes au fumoir. Taillez les cébettes en biseaux.

Oignons frits :

- 250 g oignons doux des cévennes
- Huile neutre

Ciselez un oignon assez fin et faites-les frire dans un bain d'huile de tournesol jusqu'à coloration blonde. Débarrassez sur papier absorbant et salez.

Pickles oignons :

- 200 g d'oignons rouges grelots
- 50g de sucre
- 200g de vinaigre blanc
- 300g d'eau

Portez à ébullition l'eau, le vinaigre blanc et le sucre. Versez sur les oignons grelots rouges préalablement coupés en 4. Fermez et laissez au frigo pendant un jour minimum.

Olives :

- 200g d'olives noires dénoyautées

Ecrit par le 7 juin 2026

Coupez la moitié des olives en 4, séchez le reste au four sur une plaque à 80°c pendant 1h.

Dressage :

- Thym frais
- 1 bt de cébettes

Pour le dressage, disposez des points d'anchoïade et de purée d'oignons fumées sur la pâte à ciabatta ainsi que des oignons frits et des olives séchées. Disposez 2 morceaux de lisette aussi. Sur la tuile de pain, disposez les mêmes ingrédients en ajoutant les pickles d'oignons rouges, les biseaux de cébettes, les morceaux d'olives noires et les sommités de thym frais.



DR

La recette de raviole de tourteau du chef Christophe Chiavola

Ecrit par le 7 juin 2026



Christophe Chiavola est le chef du restaurant **Le Prieuré**, à Villeneuve-lès-Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de raviolo ouverte de tourteau avec bergamote, concombre, sorbet et vinaigrette de crustacés au vinaigre balsamique bio du Luberon.

La pâte à Gyoza :

- 300gr de farine
- 150gr d'eau
- Fleur de sel
- 1 cuillère à soupe de sésame noir

Mélanger la farine et l'eau en rajoutant le sel. Bien pétrir pour avoir une pâte lisse et non collante. Faire une grosse boule et laisser reposer 1 heure. Ensuite, découper des petits pâtons de 15 g environ. Puis les étaler finement, les emporte-piècer avec un emporte-pièce rond, pour avoir une pâte à raviolo bien propre. Faire chauffer de l'eau salée, puis les pocher dans l'eau pendant une minute, les sortir, les rafraîchir, absorber toute l'eau dans un papier absorbant. Ensuite, étaler les raviolos et les badigeonner d'huile d'olive, fleur de sel, piment d'Espelette, et positionner dessus les feuilles de Cerfeuil, Capucine, pimprenelle, mélisse citronnée, quelques graines de sésame noir et basilic baby. Réserver au réfrigérateur.

Le gel de bergamote :

Ecrit par le 7 juin 2026

- 1 litre de jus de bergamote bio
- 4 baies de poivre de timut
- 110 gr de miel
- 19 gr de agar agar

Verser le jus de bergamote dans une casserole avec 150 g de miel, 4 baies de poivre de Timut (concassées), 19 g d'agar agar et puis faire chauffer à ébullition, laisser reposer aux frais. Une fois le mélange bien dur, passer au thermomix ou dans un petit mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une pommade, ne pas hésiter à passer au tamis s'il y a des grumeaux.

Le tourteau :

- 3 tourteaux
- ½ Fenouil
- 1 oignon
- 1 un bouquet garni
- Gros sel

Prendre trois tourteaux, les pocher dans un court-bouillon avec le fenouil, l'oignon et le bouquet garni. Plonger les tourteaux dans l'eau chaude salée en les gardant immergés avec l'araignée pour que ça pénètre bien à l'intérieur, laisser cuire 10 min à frémissement et puis couper la cuisson et laisser reposer encore 10 min. Les laisser refroidir à température ambiante puis les décortiquer, les chairs sont essentiellement situées dans les pinces et pattes. Une fois les chairs nettoyées, vérifier qu'il ne reste pas de cartilage et de carapace, les assaisonner avec l'huile d'olive, coriandre, citron vert, piment d'Espelette et fleur de sel, et du concombre en petite brunoise, réserver au frais. Une fois la pommade faite, la mettre dans une pipette et la réserver au froid.

La bisque de crustacés (pour la vinaigrette) :

- 1 tourteau frais
- 4 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- 400 g de vin blanc
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- Toutes les tiges d'herbe fraîche
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 3 pincées de piment d'espelette
- Fleur de sel
- 120 gr de couenne de porc ibérique

Utiliser le 4^e tourteau frais restant, le concasser à l'aide d'un couteau, bien faire revenir dans une marmite avec un filet d'huile d'olive, bien caraméliser les morceaux de crabe. Une fois bien caramélisé, bien déglacer au vin blanc jusqu'à évaporation complète puis rajouter l'oignon, céleri, carottes, bouquet

Ecrit par le 7 juin 2026

garni, tige d'herbe fraîche restante, piment d'Espelette, concentré de tomates. Bien faire compoter et mouiller avec de l'eau à niveau, laisser cuire 20 à 30 minutes. Une fois la cuisson terminée, mixer avec un mixeur pour bien sortir les saveurs et puis bien les passer à la passoire étamine en écrasant bien la chair pour récupérer un maximum de jus concentré. Une fois le jus filtré, le remettre sur le feu, faire réduire et rectifier l'assaisonnement. Laisser refroidir puis utiliser ce jus pour faire la vinaigrette.

La petite salade de concombre :

- 1 concombre
- 2 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 citron vert

Couper le concombre en deux, et faire de grandes tagliatelles bien fines à la mandoline, les mettre dans un petit cul-de-poule et les assaisonner d'huile d'olive, fleur de sel Piment d'Espelette et zeste de citron vert.

Le sorbet concombres bergamote :

- 2 concombres
- 150 gr de jus de bergamote
- 200 gr de sucre (ou miel)
- 250 gr d'eau
- Pincée de piment d'espelette

Mixer les concombres pelés et épépinés jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Avec du piment d'Espelette, dans une casserole, faire chauffer l'eau et le sucre jusqu'à dissolution complète du sucre. Laisser refroidir, ajouter le jus de bergamote à la purée de concombre et mélanger, incorporer le sirop refroidi à la préparation et mélanger de nouveau. Verser le mélange dans un bol à Paco jet et le mettre au congélateur, sortir le bol une fois congelé. Foisonner et faire une petite quenelle, la disposer sur la petite salade de concombres.

La vinaigrette de crustacés :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamiques bio du Luberon
- 1 cuillère à café de miel
- 1 tasse d'huile d'olive, des baux de Provence
- 1 demi-tasse de jus de crustacés faite avec le tourteau (ci-dessus)
- 4 Tours de moulin à poivre noir.
- 1 pincée de Fleur de sel

Mélanger tous les ingrédients dans un blender, puis mixer 1min à 1min30. Bien assaisonner. Laisser reposer et au moment de servir, penser à bien remuer.

L'huile de coriandre :

- 1 tasse d'huile de pépins de raisin

Ecrit par le 7 juin 2026

- 1 botte de coriandre fraîche

Prendre un Thermomix, y mettre la botte de coriandre et l'huile de pépins de raisin, bien mixer deux à trois minutes puis faire chauffer à 70°C pendant 20 minutes. Filtrer et réserver au frais.

Le dressage :

Disposer dans une assiette creuse le mélange tourteau et déposer dessus la pâte à ravioles. Dans un petit contenant, mettre la quenelle de concombre et la salade fraîche de concombre. Déposer quelques feuilles de Capucine et de basilic et 4 à 5 gouttes de gel bergamote. Déposer la vinaigrette à l'aide d'une petite saucière autour de la raviole, mettre quelques gouttes d'huile de coriandre sur la raviole et la vinaigrette.



DR