

Ecrit par le 7 juin 2026

La recette de falafels du chef Joannes Richard



Joannes Richard, champion du monde de burger en 2023 et d'Europe en 2025, originaire de Nîmes, a fondé le concept de restauration éphémère 'Les Burgers de Jo' avec Sébastien Chabal, légende française du rugby. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de falafels végétariens.

« Je suis plutôt un amateur de viande. Mais les alternatives végétariennes deviennent incontournables, ne serait-ce que parce qu'il faut commencer à faire évoluer nos modes de consommation. Cette recette va vous faire aimer les burgers végétariens à coup sûr ! »

Préparation pour 10 galettes :

- 500g de pois chiches égouttés
- 200g d'huile d'olive
- 200g de mélange de céréales à cru (300g cuits)
- 50g d'oignons doux des Cévennes
- 10g d'ail frais

Ecrit par le 7 juin 2026

- 10g de coriandre fraîche
- 10g de persil frais
- 1 càc de cumin moulu
- 1/2 càc de paprika fumé
- 100g de farine type 55
- 100g de Corn-Flakes
- 100g de Panko

Faire chauffer 300 millilitres d'eau et la verser sur les céréales. Mélanger, couvrir et laisser reposer 20 minutes avant d'égrainer.

Ciseler l'ail, la coriandre et le persil. Tailler les oignons en brunoise.

Faire chauffer l'huile à 180 °C.

Rincer et égoutter les pois chiches. Ajouter 200 millilitres d'huile d'olive et mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte presque lisse. Ajouter la coriandre, le persil, l'ail frais, les oignons, les céréales cuites, le cumin, le paprika et 50 grammes de farine. Assaisonner. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former 10 galettes de 120 grammes chacune et de 10 centimètres de diamètre.

Mixer grossièrement le panko avec les corn flakes. Passer les galettes dans la chapelure avant de les faire frire 3-4 minutes à 180 °C, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Égoutter sur du papier absorbant, laisser refroidir puis réserver au frais jusqu'à utilisation. Au moment de servir, mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle frémit, déposer les galettes de falafel et les faire cuire 2 minutes de chaque côté..

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette de poulpe du chef 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 poulpe à la braise avec nectarine et vierge de légumes au miel.

Recette pour 4 personnes :

Le bouillon :

- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 2 oignons rouges coupés en 2
- 4 grosses pincées de sel gros
- 1 cuillère à soupe de miel

Ecrit par le 7 juin 2026

Préparer le bouillon en portant à ébullition une grande quantité d'eau avec du gros sel, des oignons, une carotte, du céleri et un bouquet garni, puis nettoyer soigneusement le poulpe à l'eau claire avant de l'ébouillanter 2 ou 3 fois. Le cuire dans le bouillon pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

La vierge de légumes :

- 4 nectarines ou pêches
- 70 g d'olives noires dénoyautées
- 50 g de pignons de pin torréfiés
- Une botte de coriandre
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tomates rouges grappes

Couper 2 nectarines en petites brunoises. Ajouter les 70 g d'olives noires coupées en petits morceaux, 50 g de pignons de pin, et la botte de coriandre émincée finement. Zester les 2 citrons verts. Incorporer les 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, la brunoise des tomates rouges, les 2 pincées de piment d'Espelette, et une pincée de fleur de sel et une cuillère à soupe de miel.

Le poulpe :

- 1 poulpe de 2 kilos
- 200 ml d'huile d'olive
- Quelques pincées de piment d'Espelette
- Une grosse pincée de fleur de sel

Couper le poulpe en 4 morceaux, en utilisant principalement les tentacules. La tête peut aussi être grillée entière. Couper les 2 nectarines restantes en 2 et les placer sur le gril du barbecue avec un peu d'huile. Griller jusqu'à obtenir une belle coloration.

Dressage :

Placer les tentacules de poulpe grillées au centre de chaque assiette.

Ajouter les quartiers de nectarines grillées autour du poulpe.

Déposer la vierge de légumes au miel autour du poulpe.

Décorer avec quelques fleurs d'ail, des feuilles de coriandre fraîches, et râper 1/2 citron vert sur le tout.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

La recette d'asperges 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 d'asperges vertes de Provence avec voile de Colonnata et sabayon à l'orange.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 10 pc d'asperges vertes cal 16/22
- 8 tranches fines de lard de Colonnata
- 10 cl de bouillon de volaille
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g vin blanc
- 100 g vinaigre blanc
- 100 g jus d'oranges sanguines
- 100g de fond blanc de volaille
- 25 g d'échalotes ciselées

Ecrit par le 7 juin 2026

- 2 g de poivre concassé
- 120 g de jaune d'œuf
- 60 g de réduction (ci-dessus)
- 35 g de beurre fondu
- 4 oranges sanguines

Tailler les asperges à 18 cm. Baguer le pied si besoin.

Tailler les têtes de 2 asperges en fins copeaux de 4 cm de longueur.

Dans un sautoir avec couvercle, mettre un filet d'huile d'olive, rouler les asperges dedans, saler et couvrir.

Déglacer aussitôt avec un pochon de bouillon de volaille et cuire à couvert 5 minutes environ.

S'assurer de la bonne cuisson et réduire le jus de cuisson autour des asperges.

Tailler de lard de Colonnata en fines tranches (2 par personne).

Oranges : Prélever les zestes à l'aide d'un économe. Tailler en fine brunoise et faire sécher. Presser le jus de 2 oranges. Prélever les segments des deux autres. Réserver.

Mettre le jus d'orange à réduire de moitié avec le vin blanc, vinaigre blanc, bouillon de volaille, échalotes ciselées et la mignonette de poivre. Monter le sabayon avec les jaunes d'œufs et la réduction. Finir la sauce en montant au beurre fondu. Passer au chinois fin et mettre en siphon, gazer 1 fois.

Dans l'assiette, disposer le siphon, poser les asperges dessus en les recouvrant du lard de Colonnata.

Disposer les suprêmes d'oranges sanguines et les copeaux d'asperges crues. Verser un filet d'huile d'olive et parsemer de poudre d'orange.



Ecrit par le 7 juin 2026

DR

La recette d'œuf cocotte à la truffe du chef Léo Bireaud



Léo Bireaud est conseiller culinaire pour la **Maison Plantin**, leader de la truffe en France basé à Puyméras. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette d'œuf cocotte à la truffe noire.

Ingrédients :

- 2 œufs très frais
- 20 g de Comté fruité
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Un petit peu de beurre
- De la fleur de sel et du poivre

Écrit par le 7 juin 2026

- 30 g pelures de truffes noires appertisées
- 10 cl de jus de truffe noire
- Quelques tranches de lard de Colonnata
- Pain de mie ou de campagne

Beurrez deux cocottes individuelles puis répartissez-y la crème fraîche ainsi que le jus de truffe.

Ajoutez-y 10g de truffe noire fraîche taillée en petits morceaux (ou la totalité des pelures de truffes appertisées) ainsi que le Comté coupé finement.

Déposez l'œuf puis assaisonnez.

Enfournez les cocottes fermées pendant 8 minutes dans un four préchauffé à 150°C.

Pendant la cuisson des œufs, faites dorer à la poêle le lard puis le pain tranché en mouillettes.

En fin de cuisson, sortez vos cocottes du four puis râpez-y généreusement le reste de vos truffes fraîches.

Servez bien chaud avec les chips de lard posées sur le dessus et les mouillettes, avec une petite salade verte par exemple.

Ecrit par le 7 juin 2026



©P. Daniel

Écrit par le 7 juin 2026

La recette de gigot d'agneau 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 gigot d'agneau de l'Aveyron cuit lentement avec artichauts barigoule, yaourt épicé et guanciale.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Agneau :

- Sel, poivre
- 1 gigot d'agneau désossé (environ 1,2 kg)
- 8 fines tranches de guanciale
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de romarin
- Huile d'olive

Parer le gigot, saler, poivrer, insérer des éclats d'ail et romarin.

Ecrit par le 7 juin 2026

Saisir à la poêle dans un filet d'huile pour colorer toutes les faces puis refroidir.
Mettre sous vide ou dans un sac cuisson. Cuire 6 h à 58 °C en bain-marie ou four vapeur.
Réserver, saisir et trancher au moment du dressage. Recouvrir chaque tranche d'un voile de guanciaie au dernier instant.

Artichauts barigoule et chips :

- Sel fin
- 8 artichauts violets (4 pour farcir, 4 pour chips)
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 200 ml de vin blanc sec
- 200 ml de bouillon de légumes
- Huile de friture

Tourner 4 artichauts et les cuire dans une casserole avec carotte, céleri, oignon émincés, bouquet garni, vin blanc et bouillon de légumes. Cuire doucement 30 min à couvert.

Récupérer la garniture de cuisson, la hacher finement et farcir le cœur des artichauts avec ce mélange.
Tourner les 4 autres artichauts, émincer très finement à la mandoline. Plonger dans un bain d'huile chaude (170 °C) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égoutter sur papier absorbant, saler légèrement.

Crème de roquette :

- Sel, poivre
- 100 g de roquette
- 50 ml de crème liquide entière
- 20 g de parmesan râpé

Blanchir la roquette 30 sec dans l'eau bouillante salée, refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.
Mixer avec la crème et le parmesan jusqu'à obtenir une texture lisse. Rectifier l'assaisonnement.

Fromage blanc épicé :

- Sel, poivre
- 150 g de fromage blanc
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 pincée de piment d'Espelette

Mélanger le fromage blanc avec le paprika, le piment d'Espelette, sel et poivre. Réserver au frais.

Dressage :

Déposer au centre de l'assiette un artichaut barigoule farci.
Disposer à côté une tranche d'agneau nappée de son voile de guanciaie.
Ajouter le fromage blanc épicé et un trait de crème de roquette.

Écrit par le 7 juin 2026

Décorer avec quelques chips d'artichauts pour la texture et le volume.



DR

La recette de tarte tatin du chef pâtissier Cédric Perret

Ecrit par le 7 juin 2026



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 tarte tatin.

Le sablé breton :

- 4 jaunes d'œuf
- 140g de sucre en poudre
- 160g de beurre doux
- 210g de farine de blé
- 5g de levure chimique
- 2 pincées de fleur de sel

Ajouter aux jaunes d'œufs, le beurre et le sucre à température ambiante.

Travailler au fouet dans un grand bol.

Une fois le mélange blanchi et homogène, ajouter une pincée de fleur de sel.

Ajouter la farine tamisée avec la levure.

Travailler rapidement à la spatule.

La tarte :

- 12 pommes à peau rouge
- 400g de sucre en poudre
- 400g d'eau
- 200g de beurre doux

Écrit par le 7 juin 2026

- 1g de vanille

Réaliser un caramel avec 200g de sucre et 200g d'eau. Le couler dans le moule à tarte.

Tailler les pommes en fines lamelles et les répartir dans le moule sur le caramel.

Réaliser un caramel avec les 200g restants.

Déglacer avec les 200g d'eau, le beurre et la vanille.

Verser le tout sur les pommes.

Cuire au four à 170°C pendant 45 minutes.

Égoutter, rajouter le sablé breton et cuire encore 30 minutes.



©Alain Maigre

La recette de risotto de fregola sarda du chef

Écrit par le 7 juin 2026

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 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 trévisse), émincée

Ecrit par le 7 juin 2026

- 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

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, laissez évaporer.

Ajoutez le coulis de tomate, mélangez bien.

Versez ensuite le bouillon chaud, louchez 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.

Ecrit par le 7 juin 2026



Écrit par le 7 juin 2026

DR

La recette de cabillaud du chef Joannes Richard



Joannes Richard, champion du monde de burger en 2023 et d'Europe en 2025, originaire de Nîmes, a fondé le concept de restauration éphémère 'Les Burgers de Jo' avec Sébastien Chabal, légende française du rugby. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de filet de cabillaud fumé au beurre d'algues et au charbon avec fenouil rôti.

« Voilà une recette extrêmement savoureuse. La cuisson au barbecue apporte un subtil goût fumé, mais les saveurs restent d'une délicatesse incroyable. »

Pour 4 personnes :

- 1 poignée de bois de fumage et charbon de bois (obligatoire pour finir la cuisson)

Ecrit par le 7 juin 2026

- Le jus de ½ citron
- 200 ml d'huile fumée
- 2 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre
- 100 g de beurre aux algues
- 4 filets de cabillaud avec la peau
- 2 fenouils grillés

Préparez votre barbecue et votre bois de fumage

Placez une barquette en aluminium remplie d'eau à moitié d'un côté du barbecue afin de réaliser une zone de cuisson indirecte.

Mélangez le jus de citron avec l'huile fumée, le piment, du sel et du poivre. Massez le cabillaud avec la préparation.

Placez une pierre réfractaire en cuisson directe sur la grille du barbecue et chemisez-la de papier cuisson. Placez-en une seconde sur la zone de cuisson indirecte.

Déposez le cabillaud côté peau sur le papier cuisson et laissez-le cuire 3 minutes environ en cuisson directe. Le but est d'obtenir une peau saisie, bien croustillante. Transférez-le ensuite sur la zone de cuisson indirecte, mettez le bois de fumage sur la braise et laissez cuire 5 minutes en cuisson indirecte, couvercle fermé.

Dressez les filets de cabillaud dans les assiettes, côté peau vers le haut, avec les fenouils grillés. À l'aide d'une pince, récupérez un beau morceau de charbon incandescent et mettez-le en contact direct avec la peau du cabillaud pendant une vingtaine de secondes pour finir la cuisson, apporter un bon goût grillé et amener l'ultime touche « crispy » à la peau. Renouvelez l'opération pour chaque filet. Laissez reposer 2 ou 3 minutes avant de déposer 1 belle cuillerée à café de beurre aux algues sur chaque filet. Attendez 1 ou 2 minutes que le beurre fonde un peu et dégustez !

Ecrit par le 7 juin 2026



©Claire Payen - Solar

Ecrit par le 7 juin 2026

La recette de canette 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 de canette à la bigarade.

Préparation des cuisses :

- 1 canette entière et vidée

Rincer les cuisses de canette et les recouvrir de gros sel pendant 30 minutes.

Rincer soigneusement, puis les placer dans un récipient hermétique avec de l'huile, de l'ail et du thym. Laisser mariner une nuit.

Le lendemain, les griller lentement au barbecue jusqu'à cuisson complète.

Effiloche la chair et la hacher au couteau. Mélanger avec de l'oignon confit, des olives, des anchois, du thym et du zeste d'orange.

Préparation des filets :

Rôtir les filets (ou la carcasse) dans une poêle avec de l'huile, de l'ail et du thym jusqu'à ce que la peau

Ecrit par le 7 juin 2026

soit bien dorée.

Enfourner à 140°C pendant 15 minutes.

Laisser reposer 10 minutes, puis remettre au four pour 10 minutes supplémentaires.

Tailler les filets et dresser sur l'assiette.

Jus Bigarade :

- Os de canette
- 4 oranges
- 2 cl de vin blanc
- 100 g d'olives noires
- 100 g de câpres
- 20 g d'anchois

Faire colorer les os de canette dans un sautoir.

Déglacer au jus d'orange et réduire à sec.

Ajouter le vin blanc, réduire à nouveau.

Incorporer les olives hachées, les câpres et mouiller à hauteur.

Laisser réduire, passer au chinois et réserver pour le dressage.

Espuma de Polenta :

- 1 L de lait
- 1 L de crème
- 100 g de polenta
- 2 oranges
- 2 gousses d'ail
- 20 g d'olives noires
- Thym

Porter à ébullition le lait et la crème avec le thym, l'ail, le sel et le poivre.

Infuser et ajouter la polenta puis cuire pendant 30 minutes.

Mixer avec les écorces d'orange et les olives noires.

Passer au chinois, verser dans un siphon et insérer deux cartouches de gaz.

Truite de Polenta :

- 100 g de polenta
- 1 L d'eau
- 20 g d'anchois

Cuire la polenta dans l'eau avec les anchois.

Mixer, étaler sur un papier cuisson et sécher au four à 70°C pendant 2 heures.

Finaliser la cuisson à 180°C pour obtenir une texture croustillante.

Ecrit par le 7 juin 2026



Ecrit par le 7 juin 2026

DR