

Ecrit par le 7 juin 2026

# La recette 'bœuf, traceur d'un sandwich' du chef Glenn Viel



**Glenn Viel est chef du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de « Bœuf, traceur d'un sandwich. »**

## .Pastrami :

- 4 L d'eau
- 250 g de gros sel
- 150 g de cassonade
- 10 g de coriandre en grain écrasée
- 1 tête d'ail
- 800 gr de basse côte de bœuf
- Poudre d'herbes et de champignons
- Piment d'Espelette

Parer 1kg de basse côte de boeuf, saumurer 24h, assaisonner poudre d'herbes, poudre de champignon et piment d'Espelette.

Ecrit par le 7 juin 2026

Fumer la viande puis sécher 48 h dans le réfrigérateur.  
Cuire sous-vide ou au four, température 64°C -> 58°C au cœur de la viande.

Boeuf :

- 800 g de filet de bœuf
- 8 tranches de Ceccina de boeuf

Parer et rouler 800gr de filet de bœuf dans du film, portionner et snacker 35/40 secondes, assaisonner beurre noisette, fleur de sel et poivre.

Laitue :

- 2 laitues

Effeuilleter et laver les feuilles de laitue.

Montage :

- 1 feuille de laitue crue
- 80 gr de Filet de bœuf
- 1 feuille de laitue brûlée au chalumeau, huile d'olive, sel, poivre
- 1 tranche de Ceccina
- 80gr Pastrami
- 1 feuille de laitue crue
- Huile d'olive

Mettre sous-vide entre deux papiers sulfurisés.

Sauce de boeuf au pain :

- 200 gr de Pain brûlée
- 500 ml de Lait
- 500 ml de Jus de bœuf

Infuser du pain brûlé dans du lait, ajouter du jus de bœuf puis assaisonner avec huile d'olive, sel, poivre, poudre d'herbes et vinaigre balsamique.

Condiment tomate :

- 2 pièces de fenouil
- 2 kg de tomates cerises

Dessécher au four à 250°C sans coloration en remuant fréquemment.

Passer au moulin à purée, passer au tamis très fin -> dessécher jusqu'à avoir une consistance de concentré de tomate.□

Assaisonner avec huile d'olive, sel, poivre, poudre d'herbes et piment d'Espelette.

Ecrit par le 7 juin 2026

#### Caramel de tomate :

- 5 Cœurs de tomates épépinées
- Sucre (20% du poids des cœurs de tomates)

Récupérer les cœurs des tomates préalablement épépinées, mixer et chinoiser. □ Sucrer puis réduire jusqu'à caramel.

#### Pickles de graines de moutarde :

- 50gr de sucre □
- 100ml de vinaigre blanc
- 200ml d'eau
- 100 gr de graine de moutarde

#### Raviole de tomate :

- 8 tomates

Monder les tomates, couper en deux, épépiner. □

Assaisonner généreusement en huile d'olive, sel, poivre et poudre d'herbes.

Cuire à 48°C en programme séchage dans le four.

#### Montage :

Prendre les deux pétales de tomates, les écraser légèrement avec une spatule, les superposer à cheval l'une sur l'autre, mettre un point de condiment tomate, refermer et emporte-piécer. □

Glacer avec le caramel de tomate, disposer 7 graines de pickles de graines de moutarde, huile d'olive, fleur de sel et poivre.

Ecrit par le 7 juin 2026



©Pauline Daniel

## La recette de mayonnaise du chef Joannes Richard

Ecrit par le 7 juin 2026



**Joannes Richard**, champion du monde de burger en 2023, 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 mayonnaise à l'ail rôti.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 40 g d'ail frais
- 1 bouquet garni
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 200 ml d'huile de pépins de raisin
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7).

L'ail rôti :

Placer les gousses d'ail, le bouquet garni, le beurre et l'huile d'olive dans un plat. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Enfourner le tout pour environ 20 minutes, en mélangeant de temps en temps. Pour vérifier la cuisson de l'ail, le piquer avec un couteau. Si le couteau pénètre et ressort facilement, l'ail est cuit.

Dès la sortie du four, éplucher l'ail et l'écraser à l'aide d'une fourchette.

Ecrit par le 7 juin 2026

La mayonnaise :

Dans un saladier ou un cul de poule, mettre le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Incorporer l'huile de pépins de raisin en mince filet tout en fouettant sans s'arrêter. Si la mayonnaise est trop liquide, ajouter un peu plus d'huile pour l'épaissir. Une fois que la texture est bien ferme, réserver.

Ajouter l'ail refroidi à la mayonnaise à l'aide d'une maryse et bien mélanger.

Utiliser la mayonnaise à l'ail rôti sans attendre.



DR

Écrit par le 7 juin 2026

# La recette de loup grillé 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 dos de loup grillé avec coquillages et céleri braisés au jus iodé citronné.**

Pour 4 personnes :

- 4 filets de loup de Méditerranée 120 gr pièce
- Huile d'olive de la Vallée des Baux
- Fleur de sel

Sauce huître :

- 50 gr d'échalotes
- 1/4 l de vin blanc
- 1/2 l de jus de moule
- 1/4 l de crème
- 3 huitres de Camargue

Ecrit par le 7 juin 2026

- 1/2 zeste de citron vert

Faire suer les échalotes, déglacer au vin blanc et réduire à sirop, ajouter le jus de moule, réduire de moitié puis ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié.

Ajouter les huîtres fraîches et les mixer.

Passer au chinois avant de zester le citron vert.

Garniture coquillages et céleri :

- 12 pièces de palourdes

- 4 couteaux

- 0.100 kg de céleri branche.

- 1 citron jaune

- Coriandre fraîche

Dans une casserole d'eau bouillante plonger rapidement les coquillages juste pour les cuire, puis les décortiquer, les nettoyer et les couper en dés.

Dans une autre casserole cuire des dés de céleri préalablement épluché avec un peu de sauce iodé.

Une fois le céleri « Al dente » ajouter les coquillages et un zeste de citron jaune ainsi qu'une pincée de coriandre.

Sur un grill bien chaud marquer du côté chair le filet de loup sans la peau.

Mettre sur une plaque huilée et finir quelques minutes au four à 120 °c jusqu' 48°c à cœur.

Servir la mijotée de coquillages à part, ainsi que sauce.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

Écrit par le 7 juin 2026

# La recette 'Anépomme' du chef pâtissier Brandon Dehan



**Brandon Dehan est le chef pâtissier du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile la recette de son dessert intitulé « L'anépomme, défaut de la mer. »**

Cuisson Anépomme :

- Pomme story

Ciseler les demi pommes sans aller jusqu'au bout puis cuire dans du jus de pomme jusqu'à ce que les pommes deviennent translucides. Laisser refroidir et réserver.

Gel granny smith :

- 1000g jus granny smith

Ecrit par le 7 juin 2026

- 60g jus citron vert
- 15g agar agar

Faire bouillir l'ensemble, refroidir, puis mixer au blinder pour avoir une texture bien lisse.

Réduction de cidre :

- 850g cidre
- 500g vinaigre de cidre
- 25g sucre cassonade

Faire réduire l'ensemble jusqu'à consistance sirupeuse.

Sabayon beurre noisette (2 cartouches) :

- 200g jaune d'œufs
- 250g beurre noisette
- 40g jus de citron
- 120g eau
- 10g miel
- 20g encre de seiche

Dans une casserole, en réchauffant légèrement, monter les jaunes, le jus de citron, l'eau et miel comme un sabayon.

Ajouter le beurre noisette fondu en filet et terminer par l'encre de seiche.

Mettre en syphon, gazer deux fois et réserver.

Appareil tuiles Miel :

- 100g Miel
- 100g Beurre
- 100g Farine
- 100g Blanc d'œufs

Au batteur, à l'aide d'une feuille, mélanger dans l'ordre cité. Une fois l'appareil homogène, étaler sur tapis silicone et cuire 7 min à 160°C.

Crème densifiée :

- 375g Fromage Blanc
- 187,5 g Crème épaisse
- 25g Sucre
- 37,5g Lait

Mélanger l'ensemble et dessécher la crème 15 min sur un linge propre et stérile.

Réserver en poche à douille.

Pâte de citron (5minutes/ varoma/maximum) :

Ecrit par le 7 juin 2026

- 200gr Zestes de citron jaune confits
- 200gr Jus Cuisson

Faire bouillir l'ensemble puis mixer jusqu'à l'obtention d'une pate bien lisse et brillante.

Dressage :

Au centre de l'assiette, pocher un point de crème densifiée et disposer l'anépomme dessus. Condimenter de quelques points de gel, de confit de citron et quelques tuiles au miel.

Pour terminer, servir avec le sabayon.



©Pauline Daniel

## La recette de dessert à la pêche blanche du chef Vincenzo Regine



**Vincenzo Regine** est le chef du **Domaine des Andéols**, situé à Saint-Saturnin-lès-Apt. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de pêche blanche en déclinaison, avec sorbet à la pêche rôtie et réduction de fenouil.

**Recette pour 4 personnes:**

Vinaigre de pêches :

- 1 L de vinaigre balsamique blanc

- 300 gr de pêches

Mettre les parures de 300 gr de pêches et le vinaigre à chauffer jusqu'à ébullition sortez du feu et laisser reposer jusqu'au lendemain, passer au chinois étamine et réserver au frais.

Ecrit par le 7 juin 2026

#### Pêches pochées :

- 500 gr eau
- 500 de sucres
- 100 gr de vinaigre de pêches

Faire un sirop classique, hors du feu ajouter le vinaigre de pêches. Couper les extrémités des pêches précédemment épluché afin d'avoir que le côté bombé. Avec un emporte-pièces détailler les morceaux afin d'obtenir des cercles bien ronds. Mettre les morceaux dans une poche sous vide et verser le sirop, cuire 7 minutes au bain-marie à 80°C. Réserver au frais après avoir refroidi la poche dans un glaçon.

#### Kappa pêches :

- 500 gr crème
- 7,5 gr de kappa
- 50 gr de sucre
- 50 gr de crème de pêches

Faire chauffer la crème. Mélanger les poudres ensemble, ajouter les poudres dans la crème aux alentours de 35°C mélanger et arrêter le feu à la 1<sup>re</sup> ébullition. Ajouter la crème de pêches, débarrasser et mettre au frais. Utiliser le lendemain, monter légèrement.

#### Réduction fenouil sirop d'érable :

- 2 fenouils entiers
- 500 gr de vinaigre balsamique blanc
- 100 gr de sirop d'érable

Mettre dans une casserole le vinaigre, le sirop d'érable et les fenouils. Laisser bouillir et réduire, retirer du feu et filmer. Réserver au froid jusqu'au lendemain, passer au chinois.

#### Coulis pêches :

- 500 gr de purée de pêche
- 50 gr de sucre
- 5 gr agar-agar

Mélanger les poudres ensemble, faire chauffer la purée de pêche et ajouter les poudres, bien mélanger et laisser bouillir 2 minutes, réserver au frais lorsque le coulis est pris, le mixer.

#### Sorbet à la pêche brûlée :

- 908 gr d'eau
- 200 gr dextrose
- 100 gr de sucres
- 6 gr de stab
- 40 gr de miel
- 450 gr de pêches blanches
- 750 gr de purée de pêches

Ecrit par le 7 juin 2026

- ½ citron

Mettre les pêches à rôtir au four à 250° C, retirer lorsqu'elles sont bien colorées et faire refroidir. Enlever le noyau et les mixer ; faire chauffer l'eau avec le dextrose, mélanger les poudres ensemble et ajouter les à l'eau, monter à 85°C et retirer du feu, ajouter le miel et la purée de pêche brûlée, passer au chinois et verser en bol Pacojet, réserver au congélateur.

#### Sorbet a la pêche blanche :

- 908 gr d'eau
- 200 gr dextrose
- 100 gr sucre
- 6 gr de stabilisateur
- 40 gr de miel
- 450 gr de pêches blanche
- ½ jus de citron

Cuire les pêches à la vapeur, refroidir, dénoyauter, mixer, chinoiser, mélanger les poudres ensemble. Chauffer l'eau et le dextrose, ajouter les poudres et monter a 85°C , ajouter le miel, le citron et la purée de pêches. Verser en bol Pacojet et réserver au congélateur.

#### Finition et dressage :

Détailler d'une pêche blanche des cubes, et des tranches fines. Faire 4 points de coulis de pêches et 4 de kappa à la pêche. Disposer 5 cubes , 3 tranches fines roulée et 4 tranches légèrement plus épaisses. Disposer les 2 quenelles de sorbets sur un crumble nature et ajouter la pêche pochée. En décoration feuilles de capucine et fleurs de champs. Terminer avec la réduction de fenouil au centre de l'assiette.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

---

## La recette de lotte 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 lotte servie nacrée avec un beurre noisette citronné et de l'huile d'estragon.**

Ingrédients (8 pers) :

- 1 queue de lotte de 3 à 4kg
- 10cl d'huile de tournesol
- 50g de beurre
- 300 g de gros sel
- 300 g d'huile de tournesol
- 100 g de persil plat effeuillé
- 100 g d'estragon effeuillé
- 100 g de pain de mie sans croute
- 2 citrons jaunes
- ¼ de botte d'estragon
- 50 g de beurre
- 10cl d'huile de tournesol
- 250 g de beurre
- 200 g de crème 40g de jus de citron jaune
- Sel

Ecrit par le 7 juin 2026

- 100g de crème froide
- Poudre d'estragon séché

#### Huile d'estragon :

Dans un Thermomix mettre l'huile et les herbes, mixer à fond pendant 11 minutes à 90°C. Passer la préparation au chinois fin dans un cul de poule sur glace.

Une fois refroidi, mettez l'ensemble du liquide à décanter dans une poche à douille. Une fois décanté, séparer la partie aqueuse et l'huile et réserver l'huile dans une pipette.

#### Lotte :

Lever, parer et mettre les queues de lotte à saler au gros sel pendant 20 minutes. Rincer et laisser sécher au frigo quelques heures. Filmer les queues de lotte et les cuire au four vapeur à 85°C pendant environ 12 minutes jusqu'à arriver à 38°C à cœur. Refroidir.

Portionner les médaillons de lotte et remonter en température dans un mélangeur huile et beurre noisette.

Pour la garniture, tailler le pain de mie en croustons réguliers d'un demi-centimètre de côté, les faire sauter dans un mélange huile et beurre. Débarrasser sur papier absorbant et saler.

Peler les citrons à vif, lever les suprêmes et tailler le tout en brunoise. Concasser grossièrement l'estragon.

Mélanger le tout.

#### Siphon beurre noisette :

Monter le beurre noisette dans une casserole, décuire à la crème, porter une ébullition et ajouter le jus de citron et le sel. Passer au chinois étamine et verser dans un siphon avec le reste de la crème. Gazer 2 fois et maintenir à température.

#### Dressage :

Tailler les médaillons de lotte en deux, disposer dans une assiette creuse côté taillé dessus, disposer la garniture et le siphon, verser l'huile d'estragon sur le siphon et décorer avec une fleur de bourrache. Saupoudrer la lotte de poudre d'estragon séché.

Écrit par le 7 juin 2026



DR

---

## La recette du burger 'Greek Freak' du chef Joannes Richard

Écrit par le 7 juin 2026



**Joannes Richard**, champion du monde de burger en 2023, 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 du Greek Freak, un burger végétarien qui fait référence au joueur de basketball grec Giannis Antetokóúmpo.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 litre d'huile de tournesol
- 2 tomates
- 1 oignon doux
- 100 g d'olives de Kalamata
- 4 Buns classique
- 160gr Sauce blanche à la grecque
- 4 Falafel
- 120gr Halloumi grillé
- 150gr Roquette assaisonnée à l'huile d'herbes verte citronnée
- 120gr Pickles d'oignon rouge au genièvre
- 80 gr Tartare d'olives de Kalamata, oignons et tomates

Faire chauffer l'huile à 160 °C dans une casserole (si vous avez une friteuse, vous pouvez l'utiliser). Épépiner les tomates avant de les tailler en brunoise, ainsi que l'oignon et les olives. Saler et ajouter un filet d'huile d'herbes verte citronnée. Mélanger.

Écrit par le 7 juin 2026

Toaster les 2 moitiés du bun avec un peu de beurre. Une fois une belle croûte dorée obtenue, les poser sur une planche pour procéder au montage.

Étaler 1 cuillerée à soupe de sauce blanche sur les 2 moitiés du bun.

Déposer de la roquette sur le bun du haut et en mettre aussi un peu sur le bun du bas.

Déposer des pickles d'oignon rouge (assez pour qu'on en ait à chaque bouchée) sur le bun du bas.

Déposer 1 belle cuillerée à soupe de tartare de tomate sur le bun du haut.

Plonger la galette de falafel une 1 minute et demie dans la friteuse. Égoutter sur du papier absorbant.

Faire griller le halloumi dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse. Si vous avez un chalumeau, vous pouvez le marquer légèrement avec.

Déposer la galette sur le bun du bas et ajouter le halloumi dessus.

Poser le bun du haut sur le steak : votre burger est prêt !

Ecrit par le 7 juin 2026



Ecrit par le 7 juin 2026



DR

## La recette de saint-honoré 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 saint-honoré avec miel du château et citron de Menton.

### Crème au citron de menton :

- 600 g jus de citron
- 600 g oeuf
- 200 g sucre
- 100 g miel du chateau
- 12 g gélatine
- 300 g beurre pommade

Ecrit par le 7 juin 2026

Mélanger le jus de citron avec le limoncello et les œufs, ajouter le sucre et le miel puis cuire à feu doux jusqu'à ajouter la gélatine et le beurre et mixer.

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 le saupoudrer de sucre blanc puis cuire entre deux plaques de cuisson à 180 degrés durant 30 minutes environ. Détailler un rond de 24cm de diamètre.

Pâte à choux :

- 165 g lait
- 65 g beurre
- 2 g sel
- 2 g sucre
- 100 g farine
- 165 g oeufs

Faire bouillir le lait, l'eau, le beurre, le sel et le sucre. Ajouter la farine et dessécher sur le feu durant 1 minute. Verser dans la cuve d'un batteur et mélanger avec la feuille à vitesse moyenne en ajoutant les oeufs un à un. Pocher des choux de 2cm de diamètre et cuire a 170 degrés avec le craquelin.

Pâte à craquelin :

- 150 g beurre
- 150 g farine
- 2 g sel
- 150 g cassonade

Sabler le beurre et la farine dans la cuve d'un batteur munie de la feuille. Ajouter le sel, le sucre puis bien homogénéiser. Étaler entre deux feuilles de cuisson à 1 mm d'épaisseur puis congeler. Détailler des petits ronds du même diamètre que les choux et les disposer sur ces derniers.

Gel citron :

- 200 g jus de citron de Menton
- 20 g sucre
- Q.S xanthane

Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir une texture épaisse. débarrasser dans une pipette.

Ecrit par le 7 juin 2026

Chantilly au miel :

- 500 g crème 35%
- 50 g miel du château

Monter la chantilly bien froide et souple puis pocher en utilisant une douille saint-honoré.

Caramel :

- 300 g sucre
- 50 g glucose
- 50 g eau

Réaliser un caramel brun (environ 170 degrés) puis glacer les choux et les disposer dans des moules flexipan demi sphere afin d'obtenir un résultat lisse et brillant.

Montage :

Garnir les choux avec la crème au citron, puis en caraméliser une moitié et saupoudrer l'autre moitié de sucre glace. Déposer les choux sur le pourtour du rond de pâte feuilletée. Garnir le centre du saint-honoré avec une quantité généreuse de crème au citron puis pocher la chantilly au miel sur la crème. Décorer avec des zestes de citron confit, un citron zesté, des brisures de crumble et du gel de citron.

Ecrit par le 7 juin 2026



DR

## La recette de dorade du chef Xavier Mathieu

Ecrit par le 7 juin 2026



**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 shabu-shabu (ndlr : fondue japonaise) de dorade.**

La dorade :

- 1pièce Dorade pêchée

Nettoyer la dorade. Enlever les filets. Couper le poisson en carpaccio pas trop fin.

Garnitures :

- 1 pièce Aubergine
- 200 gr Épeautre
- 6 pièces Cébette
- 200 gr Huile de pépin de raisin
- Sel
- 1 pièce Tofu
- 200 ml Sauce soja

Éplucher l'aubergine et la couper en cube de 1 cm, saler et ensuite faire sauter à la poêle bien chaude avec de l'huile jusqu'à coloration. Cuire l'épeautre dans de l' eau salé pendant 45 min. Couper des

Ecrit par le 7 juin 2026

rondelles avec le blanc de la cébette. Mixer l'huile et le vert de la cébette 10min à 70°C au Thermomix, filtrer au torchon. Couper le tofu en des des 0,5 cm et le mariner dans la suce soja pendant 20min.

Dashi :

- 12gr Algue Kombu
- 300 gr Eau
- 3 gr Sauce soja
- 20 gr Miso rouge
- 6 gr Jus anchois

Mettre les algues en infusion dans l'eau tout la nuit. Filtrer et assaisonner avec les autres éléments. Garder au chaud avec un morceaux d'algue à l'intérieur.

Finition :

- 1 pièce Carpaccio dorade
- 7 gr Épeautre
- 3 pièces Cube de aubergine
- 3 pièces Cube de tofu
- 3 pièces Rondelle cébette
- 7 gr Huile cébette

Mettre l'épeautre dans un petit bol, le couvrir avec le poisson, disposer les autre éléments. Assaisonner avec l'huile de cébette et la fleur de sel. Couvrir a hauteur avec de dashi en salle.

Ecrit par le 7 juin 2026



Ecrit par le 7 juin 2026



Ecrit par le 7 juin 2026

DR