

Ecrit par le 17 juin 2026

## La recette de poulpe 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 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

Ecrit par le 17 juin 2026

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 mousseux avec une gousse d'ail écrasée. Disposer le lard de colonata sur le poulpe encore chaud ainsi que quelques pignons de pins torréfiés écrasés.

#### 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 17 juin 2026



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 17 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 17 juin 2026



DR

Écrit par le 17 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 17 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 17 juin 2026

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



DR

## La recette de langoustine du chef Denis Martin

Écrit par le 17 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 langoustine avec céleri et cresson.**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

#### Céleri-rave en croûte de sel à l'aneth et au citron noir :

- 1 gros céleri-rave (environ 800 g à 1 kg)
- 1 kg de gros sel
- 500 g de sel fin
- 4 blancs d'œufs
- 2 c. à soupe d'aneth frais ciselé
- 1 citron noir réduit en poudre
- 1 c. à soupe de grains de poivre noir
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffer le four à 190°C (chaleur tournante).

Nettoyer le céleri-rave.

Préparer la croûte de sel : Dans un grand saladier, mélanger le gros sel, le sel fin, les blancs d'œufs, l'aneth, le citron noir, le laurier et le poivre.

Ecrit par le 17 juin 2026

Enrober le céleri-rave : Étaler une fine couche de croûte de sel sur une plaque recouverte de papier cuisson. Poser le céleri dessus et le recouvrir entièrement avec le reste du mélange, en tassant bien. Veiller à ce qu'il soit totalement enfermé.

Enfourner 1h30 à 2h, selon la taille du céleri. La croûte doit devenir dure et légèrement dorée.

Laisse reposer 10 min après cuisson. Casse la croûte de sel délicatement. Retirer le céleri et peler celui-ci. Tailler de fines dentelles et assaisonner avec un peu d'aneth et de citron noir en poudre.

#### Langoustines :

- 4 belles langoustines (calibre 5/10)

Séparer la tête de la queue (réserver les têtes pour la réduction)

Décortiquer les queues et réserver au frais.

#### Réduction des têtes :

- Les têtes des langoustines
- 1 oignon
- 1 poireau (blanc seulement)
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de cognac
- 1 L d'eau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre

Dans une grande cocotte, chauffer l'huile et le beurre.

Ajouter les têtes et carapaces.

Faire colorer vivement 5 à 8 min jusqu'à ce qu'elles deviennent bien rouges.

Ajouter l'oignon, la carotte, le poireau, le céleri et l'ail émincés.

Faire suer 5 min.

Ajouter le concentré de tomate, mélanger et laisser légèrement caraméliser.

Verser le cognac, flamber.

Ajouter le vin blanc, laisser réduire de moitié.

Mouiller avec l'eau, ajouter le thym et le laurier.

Laisser mijoter 30 à 35 min à frémissement.

Écumer si nécessaire.

Retirer les aromates.

Passer au chinois étamine ou au tamis fin pour obtenir une texture lisse et onctueuse.

Réduire à consistance nappante et monter au beurre.

Ecrit par le 17 juin 2026

Cuisson des langoustines :

Griller les queues de langoustines au barbecue environ 2 minutes.  
Sortir les langoustines et laquer avec un peu de réduction des tetes.  
Parsemer d'oseille finement ciselée.



DR

Ecrit par le 17 juin 2026

# La recette de tomates cerise du chef Denis Martin



**Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hotelière 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 tomates cerises du jardin semi-confites et amandes fraîches.**

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

### Tomates semi-confites :

- 300 g de tomates cerises de couleurs mélangées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- Sel fin
- Poivre mignonette

Préchauffer le four à 100 °C.

Ecrit par le 17 juin 2026

Laver les tomates cerises puis les monder en les passant 15 secondes à l'eau bouillante.  
Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, face coupée vers le haut.  
Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sucre, sel et poivre.  
Cuire 1h30 à 2h, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ridées mais encore juteuses.

#### Amandes fraîches :

- 50 g d'amandes fraîches, émondées

Émonder les amandes si besoin en les plongeant 30 sec dans l'eau bouillante puis en retirant la peau.  
Les réserver au frais.

#### Eau de tomate à la feuille de figuier :

- 500 g de tomates mûres  
- 2 feuilles de figuier fraîches (ou séchées si hors saison)  
- Sel fin

Mixer grossièrement les tomates mûres avec une pincée de sel.  
Placer la purée obtenue dans une étamine ou un torchon propre au-dessus d'un saladier et laisser égoutter au réfrigérateur 12h.  
Faire chauffer légèrement l'eau de tomate obtenue (sans dépasser 50 °C) avec les feuilles de figuier.  
Laisser infuser 15 min hors du feu puis filtrer.  
Réserver au frais.

#### Chips de tapioca tomatées :

- 50 g de perles de tapioca  
- 300 ml de jus de tomate  
- Sel fin  
- Huile de friture

Cuire les perles de tapioca dans le jus de tomate jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et que le mélange épaississe.  
Étaler finement sur un tapis silicone et laisser sécher complètement (au four à 60 °C ou à l'air libre).  
Casser en morceaux puis frire rapidement dans une huile chaude à 180 °C. Égoutter sur papier absorbant et saler légèrement.

#### Dressage :

Disposer harmonieusement les tomates cerises semi-confites dans les assiettes.  
Parsemer d'amandes fraîches coupées en deux.  
Servir l'eau de tomate infusée bien froide dans un petit verre ou verser délicatement autour.  
Ajouter les chips de tapioca.

Ecrit par le 17 juin 2026



DR

---

## **Le Vauclusien Guillaume Redon participe de nouveau à la Coupe de France de burger**

Ecrit par le 17 juin 2026



Après une première participation à la Coupe de France de burger en 2024 à laquelle il avait décroché la 3e place, [Guillaume Redon](#), fondateur de [Braz & Bro's](#), traiteur spécialisé dans la cuisson des aliments au braséro à Orange, tente une nouvelle fois sa chance. Il disputera la finale régionale Sud-Est le mercredi 2 avril pour tenter d'accéder à la finale nationale et décrocher cette fois-ci la victoire.

« Avec certains participants, on s'est donné rendez-vous l'année prochaine pour retenter le concours », avait confié Guillaume Redon à L'Echo du Mardi l'année dernière à l'issue du concours auquel il avait terminé à la 3e place. Le traiteur orangeois tente de nouveau sa chance cette année et participe à la 10e édition de la Coupe de France de burger, organisée par [Socopa](#) durant le Salon Snack Show à Paris Porte de Versailles.

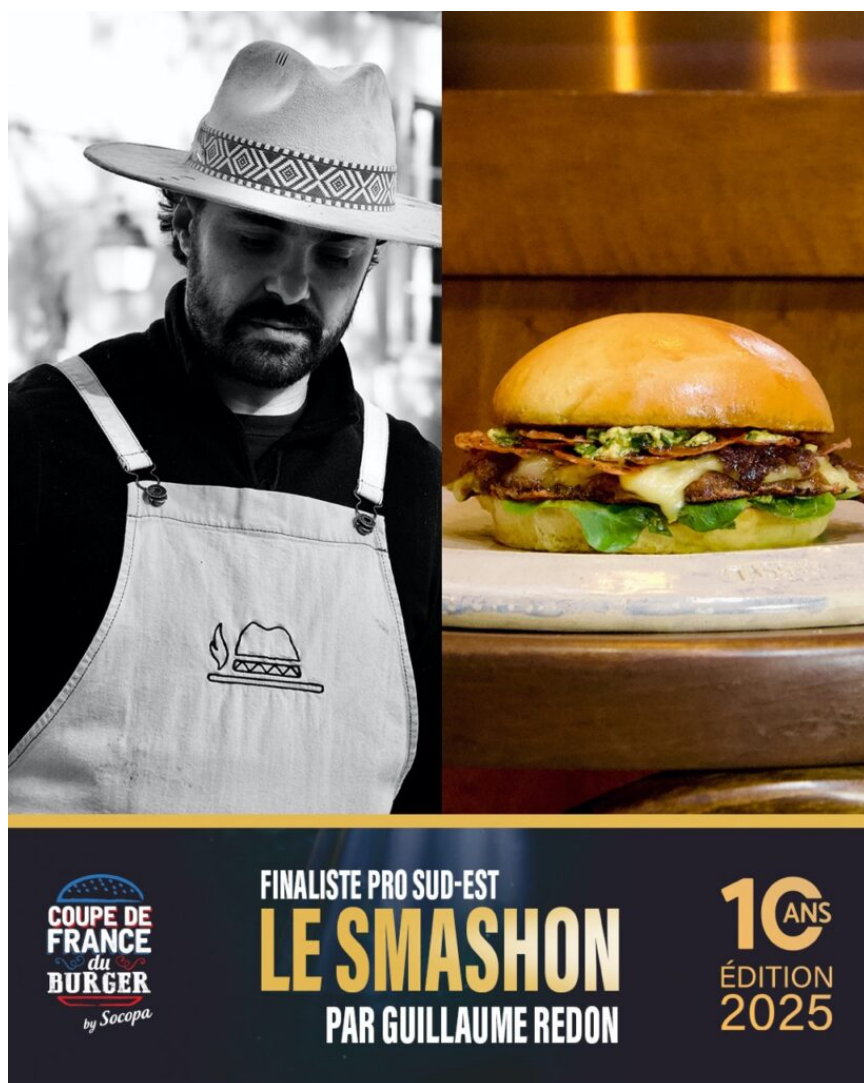
[Guillaume Redon remporte la 3e place de la Coupe de France de burger](#)

Le mercredi 2 avril prochain, Guillaume Redon affrontera quatre autres chefs talentueux du Sud-Est pour

Écrit par le 17 juin 2026

la finale régionale qui aura lieu à 13h30. S'il l'emporte, il accédera à la finale nationale qui se déroulera dans la même journée à 16h30. Le gagnant du Sud-Est affrontera les autres champions régionaux pour tenter de décrocher la victoire et un chèque de 5 000€.

Cette année, c'est autour du burger bistrannique que les participants s'affronteront. Le Vauclusien présentera 'Le Smashon', un burger qui rend hommage aux bouchons lyonnais, à leurs plats mythiques, au plaisir du partage et au fameux « mâchon. » Le burger de Guillaume Redon est composé d'un steak 'smash burger' avec de la sauce gribiche et du Saint-Marcellin, de l'échalote et du poivre, ainsi que des chips croustillantes de saucisson, le tout entouré d'une brioche vendéenne moelleuse et aérienne. « J'ai privilégié la simplicité comme dans un bistrot », confit-il.



© Socopa

**Un Gardois pour la finale régionale Sud-Ouest**

Ecrit par le 17 juin 2026

La finale régionale du Sud-Ouest, quant à elle, compte un Gardois parmi ses concurrents. Cyril Julia, chef de cuisine au restaurant [Croquer la Pie](#) à Saint-Hilaire-d'Ozilhan, près de Remoulins et Rochefort-du-Gard, affrontera lui aussi quatre chefs afin d'accéder à la finale nationale et, pourquoi pas, affronter le Vauclusien Guillaume Redon.

De son côté, il propose le burger 'Le Gaulois' composé de saveurs du Sud avec le thym et les gratons, mais aussi d'une mayonnaise à base de moutarde à l'ancienne et miel, une joue de bœuf confite à la bière ambrée de Camargue et au miel d'acacia bio, du poireau confit au jus de cuisson de la joue de bœuf, des pickles de pointes d'asperge marinées, des jeunes pousses d'épinard, ainsi que de la tomate de brebis de Lozère. « Le Gaulois est un parfait exemple de bistronomie par sa combinaison de simplicité, qualité et innovation », explique le chef gardois.



© Socopa