Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Avignon, La Mirande, et si on cuisinait ?



La Mirande ? C'est cette belle demeure bourgeoise, ce petit château d'un ancien aïeul que l'on aurait aimé compter dans sa famille. C'est cette auguste maison pleine de vie, de pièces et d'escaliers parfois biscornus où l'on aurait rêvé jouer enfant, prendre un chocolat chaud, bien emmitouflé dans le jardin endormi au sortir de l'hiver, bref, c'est La maison des Avignonnais tenue par Martin Stein et toute son équipe.

Alors, quand on reçoit une invitation à s'y rendre… On y court. On est le plus souvent reçu par Francis Lacoste, directeur exécutif de la Mirande. Ça tombe bien parce qu'il nous délivre les secrets des lieux. Il raconte tout d'abord l'histoire du Mirage, le dernier au lieu Avignonnais –secret- où l'on déjeune avec un plaisir non feint.

Connaissez-vous le Mirage ?
«Il est né entre les deux confinements, révèle Francis Lacoste. Nous avions cette partie basse, médiévale de la bâtisse, où sont dispensés les cours de cuisine et les repas de la table haute mais avec la distanciation demandée d'un mètre entre les clients, lors de la crise sanitaire, nous ne pouvions plus rien

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

faire. C'est alors que Martin Stein et son épouse, Julia, ont eu l'idée de réunir l'ancienne cuisine et le garage hippomobile –à calèches puis à automobiles- accessible par la rue de Taulignan- pour en faire un nouveau lieu consacré au Mirage, contraction de Mirande et de garage.»



Francis Lacoste Directeur exécutif de La Mirande

Une assiette au Guide Michelin

«Le lieu a permis aux gens de se restaurer sous les toiles en lin épais représentant des fresques –recto-verso- de décors de la nature de cet artiste américain Timothy Hennessy, un ami de Martin Stein, qui vivait et est décédé à Avignon en 2015. Ce lieu -qui accueille trois salons : 'Le préau', 'la cave au puits' et 'la salle voûtée'- et surtout le talent culinaire de Séverine Sagnet nous a permis d'obtenir une 'assiette' au guide Michelin en 2020 et décernée en 2021. Ce qu'a dit l'inspecteur du Michelin ? L'assiette célèbre la créativité de la cheffe et son approche de la fusion entre plat gastronomique et familial. Depuis Séverine Sagnet est devenue cheffe à domicile et nous faisons appel à elle pour les ateliers du Marmiton et des Tables hautes privatives.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

La table haute

Depuis bien des années déjà, la table haute, qui règne dans l'ancestrale cuisine, promeut, du mardi au samedi, la convivialité d'un repas 'pris en commun' confectionné par le chef devant les convives dont certains viennent du monde entier, tandis que d'autres jours les convives se métamorphosent en apprentis cuisiniers pour, ensuite, déguster le repas concocté ensemble. » Quant au Mirage ? Ce resto un peu caché où l'on déjeune en mode 'furtif' et qui a déjà ses aficionados, Francis Lacoste le promet, il ouvrira chaque année, en juillet et août.

En savoir plus

La table haute ? C'est une table immense posée en face d'un magnifique fourneau à bois du XIXe siècle trônant dans l'ancienne cuisine de la Mirande. On y dine à partir de 20h en compagnie de 13 autres convives –la table en accueille 14 en tout-. On y partage la passion du chef, Patrice Blain et de son équipe pour le bien manger. Petite précision : tous les mardis on y déguste des mets végétariens !



Le talent de Séverine Sagnet a séduit l'inspecteur du guide Michelin qui lui a décerné 'Une assiette'

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

pour le Mirage

Au chapitre des nouveautés ?
Le bien-être est dans l'assiette ! On fait de la pleine conscience avec Séverine Sagnet et Jessica Llop tandis que Patrice Blain invite à des ateliers autour du bouillon, des couteaux, de leur affûtage et des découpes. Après ? On se penche sur les fermentations avec les légumes lactofermentés, les kéfirs et kombucha, kimchi… Le sans gluten est bien sûr étudié avec des chefs spécialisés invités, ils sont ayurvédiques, végétariens, naturopathes. Nicolas Baretje nous fait faire un tour du monde de la cuisine avec un arrêt en Polynésie et jeudi 17 mars, on fête la Saint-Patrick avec Thomas Roux, patron de la brasserie avignonnaise la Comédienne. Les ateliers enfants reviennent en grande pompe avec 'c'est moi qui cuisine' et un parent peut même jouer le binôme avec son enfant au côté d'Alexia Buonvino, quand Patrice initie les ados aux arts de la table. Les séminaires team building pointent le bout de leur nez depuis que le masque tombe. Pour l'occasion Catherine Camara, Rémi Sabouraud et Patrice Blain proposent de faire équipe autour de la cuisine, de la créativité et de la cohésion d'équipe.

Retrouvez tout le programme 'Cuisine' de la Mirande ici. Les cours et dates avec les différents chefs ici.

La Mirande. 4, place de l'Amirande à Avignon. 04 90 14 20 20. Le site Ici ; Le courriel ici. Réserver une chambre, une table, des cours de cuisine, des coffrets cadeaux, la boutique en ligne ici.

Portrait
Et parce qu'il vient juste d'arriver, voici le portrait de Patrice Blain, le nouveau directeur des cours de cuisine 'Marmiton' et chef de la Table Haute de la Mirande.

Le cheminement de Patrice Blain pourrait paraître atypique à qui ne le connaît pas. Mais en creusant un peu c'est celui, très rationnel, d'un homme plutôt curieux de tout : du monde, de l'environnement, de la nature mais aussi de l'âme humaine étant lui-même féru de philosophie, de psychologie et particulièrement de psychanalyse. Enfin, pour la petite histoire Patrice Blain a dirigé l'agence de communication globale La Souris verte et conçu le site Web du palais des papes.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Patrice Blain prend les commandes de la Table Haute et des ateliers culinaires du Marmiton avec une escouade de chefs talenteux

Un cursus sur les chapeaux de roues

Après un cursus très scientifique : licence en économétrie (hypothèses d'économie prédictive), puis de mathématiques, puis d'histoire de l'art, puis de management culturel, puis de management responsable, formé à l'agroécologie (agriculture par les éco-systèmes) et enfin formé aux fondamentaux de la grande gastronomie française, il passe à l'orée de la quarantaine un CAP cuisine et hop, reprend sa tournée de diplômes avec la Licence pro techniques culinaires adaptées à la santé où il étudie cuisine, biochimie, santé, alimentation, design culinaire, diététique et nutrition. Vous l'aurez compris si Patrice Blain touche à tout, il le fait avec méthode et rigueur !

Cuisiner des produits 'vivants', non traités

«Je suis convaincu que la nourriture est l'élément de base de la santé. Il est primordial de manger sainement, de transformer le moins possible les aliments, d'utiliser moins de sel et moins de sucre.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Aujourd'hui il émerge une vraie conscience écologique sur la façon de se nourrir pour se maintenir en bonne santé. C'est travailler les équilibres nutritionnels, la lacto-fermentation des légumes–connue dans le monde entier depuis des millénaires-, les jus. Je ne souhaite travailler que sur le bio, les provenances –circuits courts-, et cela se fait très facilement dans le cadre de notre environnement très privilégié en termes agricoles. Le plus important ? C'est de s'exercer, d'adopter une alimentation équilibrée, végétarienne ou carnée, peut-importe… S'il faut manger de tout il faut surtout que les produits soient de bonne qualité et VIVANTS, ce qui veut dire non-traités, les pesticides tuant tout le vivant, stérilisant le produit.»



Avec mon équipe à la Mirande

«Nous proposons tous les soirs à la table haute des menus énergétiques, savoureux, digestes et de plus en plus respectueux de notre mère Nature. Une voie déjà empruntée par Séverine Sagnet (l'ancienne cheffe de la table haute). Nous développons de plus en plus de cours à l'école culinaire de la Mirande, dont le programme des ateliers de l'année vient de sortir ici. La marque de fabrique de ces lieux ? La

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

convivialité, le lien social dans la bonne humeur.»

Le lien social
«L'important ? C'est de resserrer les liens de notre petit écosystème : clients, amis, fournisseurs, partenaires et institutionnels. La gastronomie française est classée Patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture). Il n'est pourtant pas question de la gastronomie élaborée et très technique mais il s'agit –comme le dit l'Unesco- 'd'une pratique sociale destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie, un repas festif dont les convives pratiquent l'art du bien manger et du bien boire. Le repas gastronomique met l'accent sur le fait d'être bien ensemble, pour le plaisir du goût, l'harmonie des êtres humains et des productions de la nature. Le repas gastronomique ressert le lien familial et amical, et plus généralement resserre les liens sociaux.»

Pour une alimentation durable
«L'alimentation durable est le 2e axe dans lequel nous nous inscrivons. Nous tendons vers des fournisseurs exclusivement bio, les plus proches de nous géographiquement. Des exemples ? La plupart de nos produits proviennent des alentours comme, par exemple, Molégès pour les légumes, les fruits de Boulbon… Nous sommes également sensibles au commerce équitable.»

La Mirande, la Table Haute et les cours de cuisine sont de retour !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Le Mirage ferme ses portes provisoirement pour laisser place aux soirées animées de La table haute. On se retrouve avec joie autour de la grande table en sycomore de la Mirande, dégustant un menu retour du marché cuisiné sur le vieux fourneau à bois et en live pour des soirées inoubliables où partage et convivialité sont à l'honneur.

Les cours de cuisineet de pâtisserie reprennent également avec Jeff Mouroux, Alexandre Malinverno et les chefs intervenants. Rendez-vous dans l'ancienne cuisine de La Mirande pour des rencontres ludiques initiant les jeunes et les grands, les amateurs et les professionnels à l'art de la gastronomie française et provençale. Calendrier des cours ici.

Florent Piétravalle est à Paris pour Omnivore Food Festival

Florent Pietravalle intervient aujourd'hui à l'occasion du rendez-vous incontournable des passionnés de cuisine lors de l'Omnivore food festival qui a lieu les 11, 12 et 13 septembre. Une programmation multiculturelle et internationale nourrie de 120 masterclass et plus de 100 producteurs et exposants dans le Parc Floral à Paris, dans un grand village gourmand.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Florent Pietravalle, chef de la Mirande, retaurant 1 étoile au guide Michelin

Taste of Paris

Florent présentera sa cuisine et ses plats signatures dimanche 19 septembre lors de ce food festival au Grand palais éphémère, un tout nouvel écrin. Le meilleur de la scène culinaire parisienne réunit sous un même toit. L'occasion de savourer les plats des restaurants les plus prestigieux du moment.

Les infos pratiques

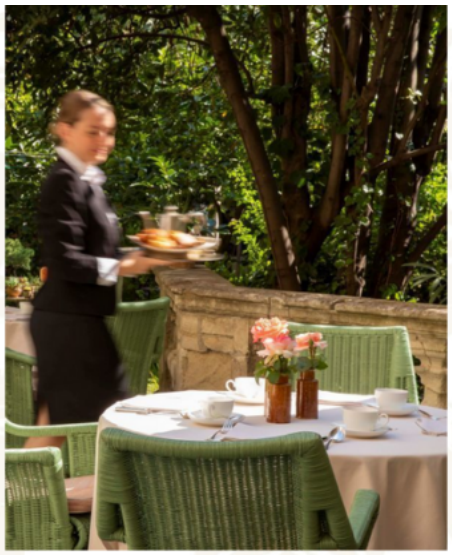
La Mirande. Hôtel 5 étoiles et restaurant gastronomique étoilé au guide Michelin. Ateliers cuisine, Table haute, salon de thé. 4, place de l'Amirande à Avignon. 04 90 14 20 20
MH

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026





La Mirande, une bâtisse, un hôtel, une cuisine, des cours, un jardin d’exception…