

Ecrit par le 4 avril 2025

La recette de poulpe de Méditerranée rôti 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 poulpe de Méditerranée rôti avec du lard de Colonnata, du fenouil et un jus à la rouille.

Ingrédients

- 1 poulpe de roche de Méditerranée de 2.5 kg env
- 1 citron jaune
- Gros sel
- Fenouil sec
- Poivre long (ou poivre noir)
- 50 g de beurre
- 200 g de lard de Colonnata tranché
- 4 pièces de fenouil bulbe
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 bq de fenouil sauvage

Ecrit par le 4 avril 2025

0.5 l de fumet de poisson (ou soupe filtrée)
0.5 l de crème
150 g de soupe de poisson
200 g de pomme de terre monalisa
300 g d'huile de tournesol
75 g d'ail
30 g de jus de citron
15 g de sel
3 g de piment d'espelette
10 pistils de safran

Préparation

Préparer la cuisson du poulpe : faire bouillir une grande casserole d'eau salée avec 1 citron coupé en deux, les bâtons de fenouil sec, le poivre long et le gros sel. Plonger le poulpe sans tête ni bec. Baisser le feu et cuire à frémissement entre 45 min et 1h jusqu'à ce qu'une pointe de couteau transperce. Refroidir dans son eau de cuisson. Tailler en 8 tentacules.

Réaliser une tombée de fenouil émincé en le suant à l'huile d'olive puis finir la cuisson à couvert. Laver et réserver les sommités de fenouil sauvage ainsi que les fleurs. Pour la rouille : cuire les pommes de terre dans la soupe de poisson avec le safran jusqu'à absorption totale. Écraser les pommes de terre cuites avec l'ail, le sel et le piment. Monter à l'huile et finir l'assaisonnement avec le jus de citron. Réserver au froid.

Pour la sauce, réduire de moitié le fumet de poisson, ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié. Lier cette base avec la rouille jusqu'à obtenir la texture et le goût souhaité.

Dans une poêle, colorer vivement le poulpe à l'huile d'olive des deux côtés, ajouter le beurre et arroser quelques secondes. Débarrasser, poivrer et disposer les tranches de lard de Colonnata dessus à chaud.

Dresser l'assiette finale avec la tombée de fenouil, le poulpe avec le voile de Colonnata, les sommités de fenouil sauvage et la sauce autour.

Ecrit par le 4 avril 2025



La recette de noix de Saint-Jacques en carpaccio du chef Nicolas Bottero

Ecrit par le 4 avril 2025



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 noix de Saint-Jacques en épais carpaccio avec radis multicolores, citron confit et huile d'olive mûrée.

Ingrédients :

- 12 pièces de noix de Saint-Jacques sans corail (ou coquilles entière)
- 1 pièce de chaque variété de radis (misato, blue meat, red meat, green meat, glaçon, noir, gros rose)
- 4 tranches de pain de mie
- 50 g de pâte de citron confit
- 1 jus de citron
- 20 cl d'huile d'olive mûrée
- 20 feuilles de roquette sauvage
- 20 fleurs de roquette sauvage
- Fleur de sel
- Sel et poivre

Préparation :

Laver les différents radis et les tailler en tranches fines (entre 1 et 2 mm). Les rafraîchir dans une eau glacée et les réserver.

Tailler les noix de Saint-Jacques et tranches (3 à 4 tranches par noix) et réserver au frais.

Réaliser la vinaigrette : mélanger le jus de citron et la pâte de citron confit, ajouter le sel et le poivre et monter à l'huile d'olive.

Ecrit par le 4 avril 2025

Réaliser des petits croûtons au four avec les tranches de pain de mie.

Laver les feuilles de roquettes.

Pour le montage, alterner les couches de radis et de noix de Saint-Jacques, assaisonner avec la vinaigrette et un peu de fleur de sel, disposer les croûtons et les feuilles et fleurs de roquette. Déguster aussitôt.



La maison de Champagne Gobillard a son étendard à Châteaurenard : Laure et Olivier Reynaud

Ecrit par le 4 avril 2025



L'histoire des Reynaud frère (Olivier) et sœur (Laure) remonte à leur papa qui avait monté la boîte de nuit 'Stax' à Châteaurenard en 1968. En 2019, juste avant le Covid, l'établissement a été vendu et **Olivier Reynaud** est devenu fournisseur de la **maison Gobillard**. Une entreprise familiale depuis 4 générations (1933), blottie entre Reims et Epernay, à Hautvillers et qui abrite la tombe du moine Dom Pérignon, pionnier du processus de fabrication de la méthode champenoise au XVIII^e siècle.

15 000 bouteilles sont commercialisées par an, chez nous, entre Saint-Rémy, les Alpilles, L'Isle-sur-la-Sorgue, Villeneuve-lez-Avignon, Uzès et Nîmes, par Olivier Reynaud. Au départ, l'appellation Gobillard dans la Marne faisait 34 hectares. Aujourd'hui, grâce aux vignerons alentours, ce sont les raisins de 125 hectares qui sont apportés aux chais. Et Gobillard décroche chaque année des récompenses, au Salon mondial de Bruxelles, à l'Inter Wine Challenge, chez Decanter. Avec trois cépages et toujours les mêmes proportions : 35% de Pinot Noir, 35% de Pinot Meunier et 30% de Chardonnay.

Ecrit par le 4 avril 2025

Avec ses fines bulles, ses reflets jaune-paille ou saumonés, la maison propose une large gamme de champagne, du Brut Tradition (20€), Brut Rosé (23,50€), Cuvée Prestige (27,90€), Magnum Cuvée Prestige Rosé (61€) qui sont en vente pour les fêtes de fin d'année jusqu'au 6 janvier dans le centre commercial [Aushopping Avignon Nord](#).



« Avec la crise sanitaire puis l'inflation et les conflits internationaux, on sent effectivement un climat de morosité, explique Laure. Les gens comptent leurs dépenses mais ils ont quand même envie de faire la fête, de lâcher prise, de se faire plaisir. Mais le leader des ventes, ce sont les entrées de gamme à 20€. Heureusement, nous avons fait les Salons du Mariage, à Sénas, à Avignon, et à Marseille, donc nous avons des commandes. »

Olivier Reynaud précise : « Effectivement la tendance est aux petits prix, mais notre chiffre d'affaires se maintient avec une progression de +3% par an, ce n'est pas si mal, on se développe notamment grâce aux CE (Comités d'établissements) qui offrent des coffrets à leurs collaborateurs, grâce à la mise en ligne des commandes, grâce à notre boutique en ligne. On participe aussi à des soirées cosy, sélect dans des caveaux avec dégustations privées. D'ailleurs, nous recherchons un établissement de 200-300 m² entre

Ecrit par le 4 avril 2025

les Alpilles, le Luberon, L'Isle-sur-la-Sorgue et Châteauneuf-du-Pape pour en faire une adresse festive, de qualité avec une sélection de champagnes et spiritueux. » Il ajoute qu'une bouteille de Champagne Gobillard est vendue toutes les 22 secondes dans le monde.

Et si vous voulez faire connaissance avec la 4^e génération de la Famille Gobillard, elle sera le week-end des vendredi 1er, samedi 2 et dimanche 3 décembre au [Mas Gourmand](#), 3190 Route d'Avignon à Châteaurenard aux côtés d'Olivier Reynaud pour déguster les différentes cuvées de vins et champagnes.

La recette de pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée 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 pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée en gravlax.

Ecrit par le 4 avril 2025

Cuisson des pois chiches

- 250 g pois chiche blanc cuit (soit environ 100g cru)
- 250 g pois chiche noir cuit (soit environ 100g cru)
- Eau
- Gros sel
- Bouquet garni
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- 3 gousses d'ail

Tremper les pois chiches pendant 24h dans un grand récipient dans un grand volume d'eau froide (noirs et blancs indépendamment). Les égoutter et les mettre en cuisson dans une grande casserole avec au moins 3 fois son volume d'eau, départ à froid. Ajouter la garniture aromatique (bouquet garni, carottes, oignons, ail). Écumer après les premières ébullitions et cuire à frémissement pendant environ 45 minutes (1h15 pour les noirs). Le temps varie souvent, s'assurer de la bonne cuisson en goûtant. Saler au gros sel au bout de 30 minutes de cuisson. Débarrasser les pois chiches avec leur liquide de cuisson.

Houmous

- 30g de pâte de citron confit
- 5 cl d'huile d'olive maturée
- 30g de jus de citron
- 3 cl de 'huile de piment (ou Tabasco)
- 2 g de piment d'Espelette
- 10cl de jus de citron
- 20g de pâte de citron confit
- 20cl d'huile d'olive maturée

Mixer les 3/4 des pois chiches à chaud avec du bouillon de cuisson.

Houmous blanc : Assaisonner les pois chiches blancs avec la pâte de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et l'huile de piment. Rectifier en sel si besoin et refroidir avec un film au contact pour éviter le dessèchement de la surface. À froid, rectifier la texture en ajoutant du liquide de cuisson si nécessaire. L'houmous aura une texture plus solide après refroidissement.

Houmous noir : Assaisonner les pois chiches noirs mixés avec la pâte de sésame et les graines de sésame noir. Rectifier la liaison et l'assaisonnement comme pour les blancs.

Pois chiches frits

Égoutter 50g de pois chiche noir et les étaler sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive et colorer à four chaud quelques minutes. Saler et Refroidir.

Deuxième méthode : plonger les pois chiches égouttés dans une friteuse à 160°C pendant quelques minutes jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Saler à la sortie de friture.

Salade de pois chiche

Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron, la pâte de citron confit et l'huile d'olive maturée.

Écrit par le 4 avril 2025

Assaisonner avec la vinaigrette. Égoutter le reste des pois chiches blancs et assaisonner avec la vinaigrette.

Gravlax

- 2 pc de lisette de 200g
- 200g de gros sel
- 20g de sucre
- 10 g de baies roses
- 20 g d'aneth ciselée

Lever les filets de lisette. Les recouvrir du mélange à gravlax et laisser 12 h au frais. Rincer les filets et les tailler.

Dressage

- Sarriette
- 1 citron confit

Dans un cercle à tartelette de 8 cm, dresser l'houmous à la poche en alternant les couleurs. Parsemer de salade de pois chiches et de pois chiches frits. Ajouter les tranches de lisette en gravlax. Ajouter les bâtonnets de citrons confits et les sommités de sarriette.



DR

Ecrit par le 4 avril 2025

La BD-Concert 'Un océan d'amour' à Noves ce week-end pour le festival de la BD



'Un océan d'amour', BD-concert par la compagnie [Zenzika](#)

D'après la bande dessinée 'Un océan d'amour' de Wilfrid Lupano et Grégory Panaccione, publiée aux Éditions Delcourt.

Chaque matin, Monsieur part pêcher au large des côtes bretonnes. Mais ce jour-là, c'est lui qui est pêché par un effrayant bateau-usine. Pendant ce temps, Madame attend. Sourde aux plaintes des bigoudènes, convaincue que son homme est en vie, elle part à sa recherche. C'est le début d'un périlleux chassé-croisé, sur un océan dans tous ses états. Une histoire muette avec moult mouettes. Cette véritable adaptation de la bande dessinée originale est accompagnée par des musiciens toujours prompts à jouer avec les timbres de leurs multiples instruments et à surprendre un jeune public friand de surprises en

Ecrit par le 4 avril 2025

tout genre. Spectacle familial à partir de 6 ans.

Samedi 4 novembre. 18h30. Cinéma de l'Eden. Rue du 19 mars. Noves.

Festival de la BD les 4 et 5 novembre dans divers lieux de Noves.

Denis Lauretou nommé directeur régional de la Banque de France en région Paca



[Denis Lauretou](#) vient d'être nommé directeur régional de la [Banque de France](#) en région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Il succède donc à [Jean-Christophe Ehrhardt](#) qui occupait le poste depuis 2021. Denis Lauretou a également obtenu le poste de directeur départemental des Bouches-du-Rhône à Marseille.

Natif de Bordeaux, Denis Lauretou est diplômé de Sciences Po Bordeaux, de l'Institut National des Hautes Études de la Sécurité et de la Justice, mais aussi titulaire d'un diplôme de 3^e cycle universitaire en droit administratif. La Banque de France ne lui est pas inconnue puisqu'il y a commencé sa carrière en

Ecrit par le 4 avril 2025

1989 et a fait la plus grande partie de cette dernière dans le corps de l'Inspection dans les fonctions de contrôle bancaire et principalement d'audit interne et enquêtes spéciales. En 2013, il a été nommé directeur central de la Sûreté- Sécurité par le Gouverneur de la Banque de France, puis directeur régional de la Banque de France en Nouvelle-Aquitaine et directeur départemental de la Gironde à Bordeaux en 2019.

« Je me rends avec enthousiasme à Marseille, empli du désir d'aller au contact de celles et ceux qui donnent à la ville de Marseille, au département des Bouches-du-Rhône et à cette magnifique Région Sud toute cette énergie créatrice », a-t-il annoncé sur LinkedIn.

V.A.

Barbentane lance une collecte de fonds pour la Montagnette



Ecrit par le 4 avril 2025

Près d'un an après l'incendie de la Montagnette, la commune de Barbentane lance une collecte de fonds pour mettre en place un réseau d'irrigation.

Les 14 et 18 juillet 2022, la Montagnette située sur la commune de Barbentane subissait un incendie détruisant des centaines d'hectares. « Cette catastrophe écologique a réduit en cendres plus de 5 000 oliviers, des centaines d'espèces végétales endémiques et des milliers d'animaux », explique Olivier Minne, présentateur télé et parrain de l'opération « On se lève pour la Montagnette ». Lancée ce 13 juin, l'opération vise à collecter un maximum de fonds qui serviront à mettre en place un réseau d'irrigation et à transformer la zone en pare-feu protecteur.

La collecte de fonds est accessible sur la plateforme de crowdfunding [KissKissBankBank](https://www.kisskissbankbank.com). La municipalité de Barbentane invite chaque contributeur à donner la somme qu'il souhaite et espère récolter 100 000 €. Afin de toucher le plus grand nombre de personnes, la mairie rappelle que les dons sont déductibles des impôts et lance également un appel aux entreprises.

En parallèle de cette collecte, plusieurs événements seront organisés au cours de l'été. Du 17 au 24 juillet, l'œuvre de Jean Giono, « Que ma joie demeure », sera interprétée sur la Montagnette à travers un spectacle mêlant jeu et marche. Le 18 juillet, date anniversaire de l'incendie, Barbentane accueillera le spectacle « L'addition » à l'espace Baron de Chabert. Enfin, le 6 août, une soirée d'humour, de chansons et de fêtes, animée par Olivier Minne et marrainée par Michèle Torr sera organisée sur l'esplanade du Séquier. Anne Roumanoff y jouera son spectacle « Tout va bien ! ».

Grand Delta Habitat inaugure 'La petite Provence' à Saint-Martin-de-Crau

Ecrit par le 4 avril 2025



La coopérative du logement social et intermédiaire [Grand Delta Habitat](#) accompagne la commune de Saint-Martin-de-Crau en participant avec le promoteur immobilier [Cogedim](#) à l'opération immobilière 'La petite Provence'. Sur les 77 logements que compte l'ensemble de la résidence, Grand Delta Habitat s'est positionnée sur l'offre locative en proposant 62 logements.

Grand Delta Habitat et Cogedim viennent d'inaugurer la nouvelle résidence 'La petite Provence' à Saint-Martin-de-Crau, dont le coût total prévisionnel s'élève à 10 850 724€ pour Grand Delta Habitat qui compte 62 logements sur les 77. Gérée par l'agence de Salon-de-Provence, cette nouvelle résidence porte le nombre de logements sur la commune à 138. L'agence gère désormais plus de 2 200 logements répartis sur 29 communes. Grand Delta Habitat compte alors plus de 3 700 logements dans le département des Bouches-du-Rhône, étalés sur 37 communes.

Située en périphérie du centre-ville historique, la résidence 'La petite Provence' est composée de trois bâtiments, dont un réservé à l'accession à la propriété. La résidence compte donc 77 logements allant du

Écrit par le 4 avril 2025

T2 au T4. Grand Delta Habitat en a acquis 62, dont 32 sont en locatif social, et 30 en locatif intermédiaire également appelé « Le Logement Idéal. » Chaque appartement est doté de vastes balcons, de loggias en anglais, ou de terrasses s'ouvrant sur les jardins intérieurs. Avec chaque logement vient une place de stationnement privative et des emplacements pour les visiteurs. Le prix des loyers se situent entre 293€ et 435€ pour les T2, 402€ et 656€ pour les T3, et 498€ et 754€ pour les T4.



Michel Gontard, président de Grand Delta Habitat, lors de l'inauguration. ©Grand Delta Habitat
[Lire également : 'Grand Delta Habitat, ambition, ingénierie et transparence financière'](#)

V.A.

L'entraîneur Philippe Lucas va animer une conférence sur les valeurs du sport au profit de l'entreprise



Le mercredi 7 juin, le [Club des entrepreneurs Terre de Provence](#) organise un événement sur le thème 'Les valeurs du sport au profit de l'entreprise' au [Mas du Juge](#) à Maillane.

Le programme

Les participants seront accueillis dès 15h autour d'un goûter de bienvenu. L'événement débutera à 16h avec la conférence 'Les valeurs du sport au profit de l'entreprise' animée par l'entraîneur de natation Philippe Lucas, qui a notamment coaché la championne olympique Laure Manaudou, et par Olivier Nicolas, manager de l'équipe de France de natation.

Ecrit par le 4 avril 2025

S'ensuivra un speed meeting entre dirigeants afin qu'ils puissent réseauter et échanger leurs expérience, pour ensuite profiter d'un cocktail dinatoire convivial.

Informations pratiques

Le billet est au prix de 30€. Pour assister à l'événement, il suffit de réserver sa place en ligne. Pour ce faire, [cliquez ici](#).

Mercredi 7 juin. De 15h à 22h. 30€. Mas du Juge. 1410 Route de Saint-Rémy. Maillane.



Terre de Provence agglomération

Conférence

ENTREPRENEURS TERRE DE PROVENCE

CLUB DES ENTREPRENEURS

7 juin **← AU MAS DU JUGE**
à partir de 15h à Maillane

Les valeurs du sport au profit de l'entreprise

PLUS DE 100 DIRIGEANTS ATTENDUS *

Philippe LUCAS
Entraîneur de Natation à haut niveau

Olivier NICOLAS
Manager de l'équipe de France de Natation

* Dans la limite des places disponibles - inscription sur weeevent

Ecrit par le 4 avril 2025

V.A.