

Ecrit par le 3 avril 2025

La recette d'épaule d'agneau de Haute-Provence 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'épaule d'agneau de Haute-Provence confite et croustillante avec choux frisé farci et jus réduit.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 épaule d'agneau de Haute Provence avec os (1.5kg env)
- 100 g carottes
- 100 g oignons
- 1/2 tête d'ail
- 1/2 bq de sauge
- 1 bq d'herbes (thym, romarin, sarriette, laurier)
- 0.3 l de vin blanc
- 2 l de bouillon de volaille
- 3 œufs

Ecrit par le 3 avril 2025

- 300 g de panko (chapelure)
- 1 chou frisé
- 120 g de farce fine de volaille
- 100 g de châtaigne
- 100 g de brunoise de pomme crue
- 15 g de sauge hachée
- Huile, sel, poivre

 paule d'agneau :

Faire colorer les épaules d'agneau dans une cocotte   l'huile. Tailler une grosse garniture aromatique (carotte, oignon, ail, sauge) et faire suer ensemble. Dégraisser et déglacer au vin blanc, réduire de moitié et mouiller au bouillon de volaille.

Cuire à frémissement à couvert pendant 2 heures. Décanter la viande, effiloche et compoter dans le jus de cuisson préalablement réduit (texture nappante). Garder un peu de jus pour l'assiette. Plaquer la viande dans un plat rectangulaire et refroidir. Une fois froid, tailler des bandes de la dimension voulue (pour notre recette 10x3x3 cm).

Battre les œufs et paner 2 fois dans les œufs et le Panko. Colorer côté pané dans une poêle avec une bonne quantité d'huile. Finir la réchauffe à four moyen.

Choux farci :

 bouillanter les premières feuilles de choux et les refroidir directement à l'eau glacée. Tailler les cotes et mettre à égoutter.

Tailler le reste du chou finement et suer à l'huile en assaisonnant dès le départ. Cuire à couvert. Refroidir. Tailler les pommes et les châtaignes cuites en brunoise. Lier à la farce fine de volaille et façonner des cannellonis de choux (10 cm)   l'aide d'un film alimentaire en disposant la feuille de choux blanchie à l'extérieur et en roulant sur elle-même avec la farce chou. Cuire 5 minutes au four vapeur pour cuire la farce de volaille.

Dressage :

Disposer le chou farci dans l'assiette avec un trait de purée de châtaigne et rappel des éléments de la farce : brunoise de pomme, feuille de sauge, morceau de châtaigne. Dresser l'agneau en parallèle et verser le jus d'agneau à la sauge.

Ecrit par le 3 avril 2025



DR

La recette de melon et suprême de pintade du chef Xavier Mathieu

Ecrit par le 3 avril 2025



Xavier Mathieu est le propriétaire et chef étoilé de l'établissement [Le Phébus & Spa](#) à Joucas. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de melon et suprême de pintade.

Éléments principaux :

- Pintade fermière
- Sel
- Poivre

Chutney Melon :

- Melon 1 kg
- Poivron jaune 500g
- Oignon 300gr.
- Pomme jaune 600 gr
- 25 gr de Vinaigre de riz
- 25 gr de Vinaigre pomme balsamique

Faire suer l'oignon en ne colorant pas puis ajouter le poivron jaune ciselé, le melon et les pommes coupées. Cuire à feu doux, comme une confiture. En fin de cuisson ajouter les vinaigres. Mixer le chutney. Garder au chaud.

Ecrit par le 3 avril 2025

Sauce au Melon :

- Miel de lavande
- Badiane
- 250 gr de Verjus
- 1/2 L de Jus de Melon
- Jus de veau
- Cannelle

Dans une casserole, caraméliser légèrement le miel avec la badiane et la cannelle. Déglacer au verjus puis ajouter le jus de melon et laisser réduire à glace. Verser le jus de veau et laisser réduire jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Éléments complémentaires :

- Melon

Faire des billes de melon à l'aide de la pomme parisienne, les glacer dans la sauce au melon.

Final :

Rôtir le filet du côté de la peau en partant d'une poêle tiède. Laisser tirer le filet au chaud jusqu'au dressage.

Poser le filet coupé dans une assiette, avec une quenelle de chutney de melon à côté. Terminer avec les billes de melon glacé dans la sauce.

Ecrit par le 3 avril 2025



DR

La recette de thon rouge du chef Christophe Chiavola

Ecrit par le 3 avril 2025



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 thon rouge de Méditerranée avec bœuf Angus, carottes, brocoli, wasabi et gomasio.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500gr de cœur de filet thon rouge de Méditerranée
- 200gr de ventrèche fraîche de Méditerranée
- 300gr de chuck flap de bœuf Angus
- 2kg de carotte de sable bio
- Une demi-tête de brocoli de Provence
- 50 gr de gomasio
- 20gr de wasabi
- 100 gr d'huile végétal
- 100 gr d'huile de crustacé
- 50gr de jaunes d'œuf bio
- 70gr de gingembre
- Piment d'Espelette
- Fleurs de sel
- Une cuillère à soupe de Miel
- 1 Citron vert bio

Ecrit par le 3 avril 2025

- 600gr d'huile de pépin de raisin
- 4 filets d'anchois fumé
- 5gr de vinaigre de framboise bio
- 100gr de framboises fraîches bio
- 300gr de coriandre

Pour le thon rouge :

Demander à son poissonnier le cœur de filet pour pouvoir avoir une chair pas nerveuse et optimiser à 100% le morceau de thon rouge.

Découper de fines tranches de 0,5 millimètre environ, les déposer sur une grille les huilées, râper le citron vert, fleur de sel et piment d'Espelette.

Laisser mariner et reposer au réfrigérateur.

Pour la ventrèche de thon rouge :

Retirer la peau puis couper des tranches fines, d'une épaisseur de 0,5 millimètres.

Puis faire comme avec le filet de thon, l'assaisonner et le mettre de côté au réfrigérateur.

Pour le chuck flap d'Angus :

Faire exactement la même chose qu'avec le thon rouge. Penser bien à retirer l'excédent de nerf sur le dessus.

Pour le jus de carotte :

Nettoyer les carottes à l'eau abondamment, puis les passer dans un extracteur à jus avec le gingembre.

Mettre deux cuillères à café de miel ainsi que le piment d'Espelette.

Faire réduire lentement sur un feu jusqu'à obtention d'un sirop, puis monter légèrement au beurre.

Pour la mayonnaise au wasabi :

Mélanger 50 g de jaune d'œuf, 2g de sel fin et 5g de wasabi, puis monter le tout avec 100gr d'huile végétale et 100gr d'huile de crustacés.

Pour l'huile de coriandre :

Nettoyer la botte et la disposer entièrement dans le thermomix avec l'huile d'olive à hauteur puis laisser chauffer l'huile 100°C pendant 5 min.

En parallèle, récupérer des glaçons et poser sur une plaque ou un bol en inox pour y verser l'huile après cuisson pour qu'elle puisse refroidir extrêmement vite. Filtrer l'huile puis la réserver au frigo.

Pour le brocoli :

À l'aide d'un couteau économe, couper des sommités que pour les sculpter et en faire un petit bouton.

Mettre à bouillir de l'eau fortement salée et puis à ébullition, les jeter dedans pendant 1m50s.

Une fois le tout égoutté, les mettre dans une glaçante pour qu'il puisse garder leurs couleurs vertes.

Les déposer dans un torchon pour retirer un maximum d'eau.

Pour le condiment framboise piment :

Mixer la framboise fraîche avec une cuillère à café de piment d'Espelette, cuillère à café de miel et du jus

Ecrit par le 3 avril 2025

de citron vert.

La passer au tamis et une fois obtenue une texture pommadée, la réserver au réfrigérateur.

Pour les finitions et le montage à l'assiette :

Sortir le chuck flap de bœuf du frigo une demi-heure avant de servir. En parallèle, mettre une poêle sans matière à chauffer fortement, dès que la poêle fume, il faut ferrer très rapidement le chuck flap, que sur une face, histoire de lui apporter ce goût brûlé.

Déposer le chuck flap en premier dans l'assiette, le recouvrir avec la tranche de thon fraîchement sortie du frigo.

Déposer au centre de l'assiette le jus de carotte réduit et monter au beurre.

Déposer une cuillère à soupe de condiment à la framboise et piments.

Sortir la ventrèche de thon rouge et faire comme avec le chuck flap, la ferrer rapidement dans une poêle extrêmement chaude qui fume pour lui apporter ce côté brûlé.

Déposer dessus des petits morceaux d'anchois fumés, l'huile d'olive, fleur de sel, et piment d'Espelette.

Sortir les boutons de brocoli et tremper que le haut de la sommité dans la mayonnaise wasabi, puis le tremper aussi dans le gomasio au sésame noir.

Disposer selon sa convenance avec l'huile de coriandre.

Ecrit par le 3 avril 2025



DR

Ecrit par le 3 avril 2025

La recette de chocolat, framboise et poivron du chef Xavier Mathieu



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 dessert au chocolat, framboise et poivron.

Streuzel cacao :

- Beurre 56gr
- Sucre roux 56gr
- Poudre amandes 56gr
- Sel 0,6gr
- Farine T45 gruau 42gr
- Cacao en poudre 8gr

Au batteur, à l'aide de la feuille, mélanger le beurre, le sucre, la poudre d'amandes et le sel. Ajouter la farine mélangée au cacao et pétrir juste le temps nécessaire à obtenir une pâte bien homogène. Étaler la

Ecrit par le 3 avril 2025

pate à 2mm et cuir au four à 150° pendant 20mn. Laisser refroidir et mixer.

Praliné noisette :

- Noisettes torréfiées 3140gr
- Sucre 2090g
- Eau 655gr

Faire un sirop à 118°c puis ajouter les noisettes, continuer à cuir, en remuant sans cesse, jusqu'à obtenir une caramélisation bien lisse et brillante. Etaler sur une plaque recouverte d'une feuille de silpat et faire refroidir. Mixer au thermomix jusqu'à que le praliné devient fluide.

Croustillant streuzel :

- Praliné noisette 318gr
- Feuillantine 112gr
- Streuzel cacao 206gr
- Couverture Guanara 72% 56gr
- Couverture Jivara 40% 56gr

Fondre les couvertures puis les mélanger avec tous les autres ingrédients.

Confit framboise :

- Purée de framboise 373gr
- Sucre 100gr
- Pectine NH 6gr
- Jus de citron 11gr
- Kirsch 13gr

Chauffer la purée de framboise à 40° puis ajouter le sucre et la pectine NH. Porter tout à ébullition. Hors du feu, ajouter les jus de citron et le kirsch; refroidir et mixer au thermomix.

Caramel framboise :

- Sucre 233gr
- Glucose 150gr
- Purée de framboise 306gr
- Beurre de cacao 120gr
- Beurre doux 300gr
- Gélatine en poudre 200 bloom 5gr
- Eau 25gr
- Eau de vie de framboise 15gr

Cuir le sucre au caramel clair puis décuire avec la purée de framboise et le glucose. Hors du feu, ajouter les beurres, la gélatine et l'alcool. Laisser refroidir puis monter au batteur.

Disc de chocolat :

Ecrit par le 3 avril 2025

- Couverture Guanara 72% 250gr

Tempérer le chocolat puis l'étaler sur une feuille de papier guitare. Laisser figer à température ambiante puis détailler à l'emporte-pièce de disc de 7cm de diamètre.

Ganache montée :

- Crème 243gr
- Glucose 27gr
- Sucre inverti 27gr
- Couverture Caraïbe 66% 202gr
- Crème 500gr

Bouillir la première partie de crème avec le glucose et le sucre inverti. Verser sur le chocolat et mixer au mixeur plongeant. Ajouter la deuxième partie de crème et mixer à nouveau. Laisser reposer au frigo pendant 12 heures puis monter au batteur. Réserver dans une poche à douille équipée d'une douille sultan.

Nougatine :

- Glucose 333gr
- Eau 41gr
- Sucre 417gr
- Amandes hachées 166gr
- Cacao pate extra 41gr

Cuir le glucose, l'eau et le sucre jusqu'à une couleur jaune claire, ajouter les amandes hachées torréfiées et la pate de cacao. Débarrasser sur une plaque et laisser refroidir; mixer le tout. Etaler sur une plaque, recouverte d'une feuille de silpat, la poudre de nougatine, mettre à fondre au four à 190° puis lorsque la nougatine est bien fondu, mettre une feuille de papier sulfurisé et étaler au rouleaux le plus fin possible. Laisser refroidir et casser des tuiles irrégulières.

Sorbet framboise :

- Eau 203gr
- Sucre 202gr
- Glucose atomisé 60gr
- Stabilisateur 0,5gr
- Purée de framboise 507gr
- Jus de poivron rouge 25gr

Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose atomisé et le stabilisateur. Porter le tout à ébullition et refroidir. Mélanger le sirop la purée de framboise et le jus de poivron centrifugé, mettre dans un bol à pacojet et congeler. Au besoin pacosser le sorbet.

Enrobage caraïbe :

- Couverture Caraïbe 66% 600gr

Ecrit par le 3 avril 2025

- Beurre de cacao 400gr

Mélanger la purée de framboise et l'agar, faire bouillir, puis, en de hors du feu, ajouter le jus de poivron. Faire refroidir et mixer au thermomix. Faire fondre la couverture et le beurre de cacao ensemble.

Sauce framboise / poivron rouge :

- Purée framboise 666gr
- Jus de poivron rouge 333gr
- Agar Agar 10gr

Montage :

Dans des cercles de 5,5cm de diamètre étaler 15gr de croustillant streuzel, recouvrir avec 15gr de confit de framboise et lisser avec le caramel framboise; congeler. Démouler les bases et les tremper dans l'enrobage. Garder au frigo.

Finitions :

Pocher une petite couche de ganache montée sur le premier montage pour fixer le disc de chocolat. Pocher la ganache montée sur le disc de chocolat et remplir le trou au centre avec la sauce framboise/poivron. Décorer avec quelques morceaux de framboise fraiche et garder au frigo. A l'envoi, poser le gâteau sur le coté gauche d'une assiette plate, le décorer avec les tuiles de nougatine, puis terminer le dessert avec une quenelle de sorbet framboise/poivron posée à droit du gâteau.

Ecrit par le 3 avril 2025



© 2018 Cook and Shoot by Aline GERARD

©Cook and Shoot

La recette de framboise et piment d'Espelette du chef Matthieu Hervé

Ecrit par le 3 avril 2025



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 dessert à la framboise et au piment d'Espelette.

Tuile meringue :

- 200 g sucre
- 200 g blanc d'œuf
- 200 g sucre glace
- Poudre de framboise et vanille

Monter les blancs avec le sucre en poudre puis incorporer le sucre glace et fouetter encore jusqu'à l'obtention d'un bec d'oiseau. Étaler finement sur du papier cuisson à la forme désirée avec un pochoir puis saupoudrer de poudre de framboise. Sécher 2h au four à 50°C.

Gel framboise :

- 400 g purée d framboise
- 5 g ultratex

Mixer la purée de framboise avec l'ultratex jusqu'à l'obtention d'une texture ferme.

Sorbet framboise piment d'Espelette :

- 500 g purée de framboise
- 1 jus de citron
- 100 g eau

Ecrit par le 3 avril 2025

- 75 g sucre
- 3 g stab
- 3 g piment d'Espelette poudre

Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, le stab et le piment puis ajouter le jus de citron et la purée de framboise, mixer, turbiner en sorbetière.

Sablé croquant :

- 240 g beurre
- 4 g sel
- 180 g sucre glace
- 60 g d'amande brute
- 2 œufs
- 470 g farine

Sabler le beurre, le sel, le sucre avec la poudre d'amande et la farine puis ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à homogénéisation. Étaler sur 2mm entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis détailler à la forme souhaitée et cuire sur silpain à 170°C durant 10 minutes.

Sauce framboise :

- 500 g purée de framboise
- 60 g jus d'orange
- 4 g piment d'Espelette
- 100 g sucre

Porter tous les ingrédients à ébullition puis laisser refroidir et infuser au réfrigérateur une nuit.

Crèmeux framboise :

- 600 g purée de framboise
- 500 g œuf
- 175 g sucre
- 6 feuilles de gélatine
- 300 g beurre

Réhydrater la gélatine dans de l'eau froide puis égoutter. Réaliser le Crèmeux en portant la framboise, les œufs, le sucre à ébullition puis ajouter la gélatine et le beurre et mixer. Refroidir une nuit au réfrigérateur.

Montage :

Dans le centre de votre assiette, réaliser une couronne de framboises puis pocher un peu de crèmeux au centre, déposer votre sablé puis pocher à nouveaux du crèmeux sur ce dernier. Réaliser une petite couronne de framboises coupées en deux puis déposer une quenelle de sorbet framboise au centre, sur le crèmeux. Enfin déposer les pétales de meringue sur le sorbet puis verser un peu de sauce framboise sur le dessert.

Ecrit par le 3 avril 2025



©Arthur Ledoux

La recette de chocolat de plantation Mangaro du chef Nicolas Bottero

Ecrit par le 3 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 chocolat de plantation Mangaro, avec poire Williams de pays, caramel et Cardamome noire.

Caramel décuit :

- 270 g de sucre
- 450 g de végétop

Crèmeux caramel :

- 250 g lait de riz
- 250 g végétop
- 80 g jaune d'œuf
- 80 g sucre
- 250 g caramel décuit
- 50g chocolat lait
- 40 g masse gelatine

Crèmeux chocolat noir Mangaro :

- 125 g lait de riz
- 125 g végétop

Ecrit par le 3 avril 2025

- 40 g jaune d'œuf
- 40 g sucre
- 180 g couverture noire Mangaro

Sablé cacao végétal :

- 150 g margarine
- 150 g poudre d'amande
- 150 g sucre roux
- 130 g farine de sarrazin
- 20 g poudre de cacao

Crèmeux poire / Cardamome :

- 250 g purée de poire
- 50g sucre
- 100 g jaune d'œuf
- 45 g masse gélatine
- Cardamome noire râpée
- 8 poires williams
- Jus de citron

Sorbet poire / cardamome :

- 500g de purée de poire
- 220 g d'eau
- 110 g de sucre
- 60g de glucose atomisé
- 5 g de Stabilisateur (stab 2000)
- 2 noix de Cardamome noire

Progression :

Réaliser le caramel décuit à la crème végétale. Mettre 250 g de côté pour le crèmeux et garder le reste en pipette pour le dressage.

Confectionner le crèmeux caramel : Réaliser une crème anglaise avec jaune, sucre, lait de riz et végétop. Verser sur le mélange caramel décuit et chocolat. Ajouter la masse gélatine à chaud et réserver au froid.

Réaliser le crèmeux chocolat : faire une crème anglaise avec les ingrédients cités et verser sur la couverture chocolat. Refroidir.

Mélanger tous les ingrédients pour le sablé cacao. Ajouter une goutte d'eau à la fin. Abaisser finement sur silpat. Refroidir et emporte-piècer en rond. Cuire au four à 180°C pendant 7 minutes.

Réaliser des billes de poires et les conserver dans un sirop à la Cardamome avec un trait de jus de citron. Tailler des tranches fines de poires crues. Mixer le reste des poires pour réaliser le crèmeux et le sorbet.

Ecrit par le 3 avril 2025

Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose atomisé, le stabilisateur et la cardamome. Verser sur la purée de poire, mixer et bloquer en bols à Paco. Pacosser.

Réaliser le crémeux poire / Cardamome en cuisant la purée de poire avec le mélange jaune + sucre en donnant une bonne ébullition. Ajouter la masse gélatine et la râpée de cardamome noire hors du feu. Mouler en demi-sphères.

Dressage :

Disposer le crémeux caramel à l'aide d'un pochoir dans le fond de l'assiette. Dresser 3 dômes de chocolat avec une douille à Mont Blanc. Disposer harmonieusement les autres éléments autour et finir par le sorbet poire / Cardamome.



DR

La recette de noix de Saint-Jacques du chef

Ecrit par le 3 avril 2025

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 noix de Saint-Jacques dorées au poêlon avec « pommes-pommes » à la coriandre et chou-fleur croquant et jus acidulé de Granny Smith.

Pour 8 personnes :

- 0.25 l de vin blanc
- 1 échalote
- 32 pièces de palourdes grosses
- 40 pièces de noix de Saint-Jacques
- 30 gr de beurre
- Huile d'olive

Dans une casserole, verser le vin blanc et l'échalote émincée, faire bouillir une minute afin de faire évaporer l'alcool.

Verser les palourdes dans le vin blanc, couvrir et laisser les palourdes s'ouvrir.

Passer dans une passoire, récupérer le jus pour la sauce puis retirer une coquille sur les deux et disposer

Ecrit par le 3 avril 2025

une feuille de papier absorbant mouillée dessus. Réserver.

Risotto « Pommes-pommes » :

- 0,4 kg de pomme de terre
- 0,2 kg de céleri rave
- 0,2 kg de pomme
- 1 oignon paille
- 0,1 kg de petites sommités de chou-fleur
- Beurre
- Coriandre fraîche hachée

Tailler les pommes de terre, le céleri et les pommes en petits dés de 5 mm de côté.

Dans un sautoir, faire suer l'oignon ciselé, puis les dés de pomme de terre et le céleri. Verser un peu de bouillon de volaille, assaisonner et cuire comme un risotto « Al dente ».

Au même moment dans un poêle, faire sauter quelques minutes les pommes fruits, réserver.

Au moment de servir, mélanger le risotto avec les pommes et les sommités de chou-fleur, ajouter un peu de bouillon et réchauffer l'ensemble avec quelques noix de beurre afin de lier l'ensemble. À la dernière minute, rajouter la coriandre et dresser en cercle.

Réchauffer au four les palourdes.

Cuire au dernier moment les Saint-Jacques en démarrant dans une poêle chaude à feu vif, sans huile, disposer les Saint-Jacques préalablement assaisonnées, attendre 1 minute puis ajouter un trait d'huile d'olive, un peu de beurre, puis retourner les Saint-Jacques, elles doivent être dorées, attendre 30 secondes et débarrasser.

Dresser les Saint-Jacques et les palourdes sur le risotto « pommes-pommes », mettre quelques jeunes pousses, le jus à part.

Jus acidulé :

- 10 cl de jus de pomme Granny Smith
- 100 gr de beurre
- 1/2 citron vert

Porter à ébullition le jus de pomme, ajouter les morceaux de beurre afin d'obtenir un beurre monté, aciduler avec quelques gouttes de jus de citron. Servir à part.

Ecrit par le 3 avril 2025



©Maeva Destombes

La recette de crème brûlée du chef Emmanuel Leblay

Ecrit par le 3 avril 2025



Emmanuel Leblay est le chef du comptoir bistronomique **La Pie qui Couette**, situé au cœur des halles de Nîmes. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de crème brûlée aux pistils de safran.

Pour 16 portions :

Lait 0.3 L

Crème liquide 35% matière grasse : 1.75 L

Jaune d'œufs : 400 gr

Sucre : 300 gr

Œufs : 2

Safran 3 gr

Mélanger les jaunes d'œufs, les œufs entiers, le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Faire bouillir le lait avec la crème puis incorporer les pistils de safran.

Verser la préparation sur le mélange œufs/sucre. Filmer le tout et laisser infuser 24h au frigo.

Mouler dans des ramequins en terre puis mettre au bain marie pendant 1h à 100°C.

Laisser refroidir.

Saupoudrer de sucre cassonade et caraméliser au chalumeau.

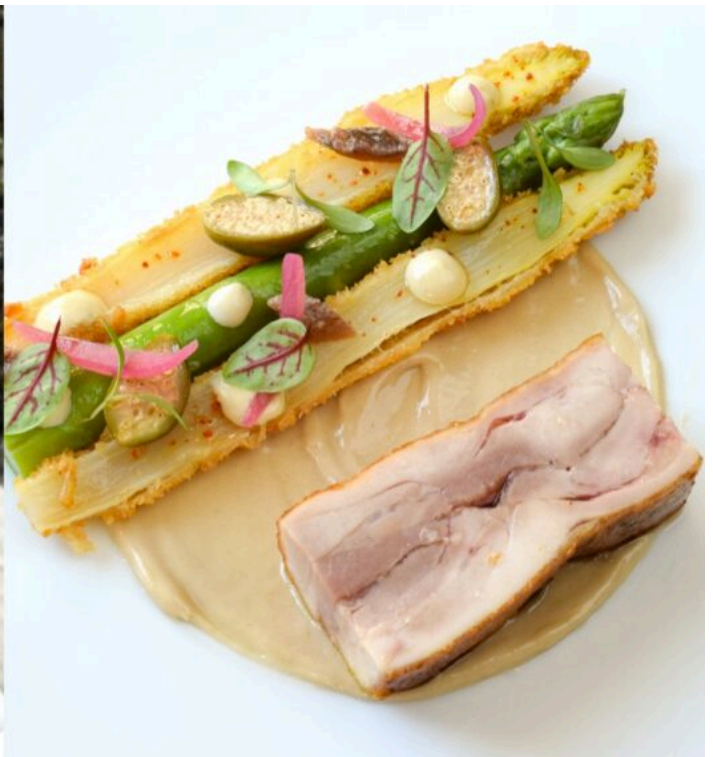
Ecrit par le 3 avril 2025



Ecrit par le 3 avril 2025

DR

La recette de volaille 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 compressé de volaille fermière des Alpilles avec asperges vertes et blanches croustillantes aux condiments « Tonato » et jus au vinaigre de bonite.

Recette pour 6 personnes :

- 6 beaux hauts de cuisses désossés
- Huile d'olive
- Beurre
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes épluchées
- 1 branche de thym
- Sel poivre

Ecrit par le 3 avril 2025

Dans une plaque à rôtir, assaisonner les hauts de cuisses et les chevaucher chair contre chair, puis arroser d'huile d'olive et de beurre, ajouter les échalotes coupées en quatre et les gousses d'ail écrasées. Mettre du poids sur les hauts de cuisses de manière que les chairs se collent entre elles pendant la cuisson.

Cuir à 180°C pendant 20 minutes en arrosant la volaille.

Laisser reposer dans le plat après cuisson avec une feuille d'aluminium.

Récupérer les sucs et le gras dans la plaque de cuisson pour réaliser le jus en ajoutant un trait de vinaigre de Bonite, filtrer à la passette et réserver.

La sauce « Tonato » :

- 80 gr de petits câpres
- 80 gr d'anchois
- 400 gr de ventrèche de thon confite
- 100 gr d'huile d'olive de la Vallée des baux
- 100 gr d'huile de pépin de raisin
- 130 gr de vinaigre de Bonite
- 1 œuf mollet 6 minutes
- Sel
- Poivre

Dans un mixeur, mixer ensemble, le thon, l'œuf mollet, le vinaigre, les anchois, les câpres, puis ajouter lentement comme pour une mayonnaise, l'huile d'olive et l'huile de pépin de raisin. Réserver au froid.

Les asperges :

- 12 pièces d'asperges vertes moyennes
- 6 pièces d'asperges blanches moyennes
- 1 œuf
- Farine
- Chapelure Japonaise « Penko »

Éplucher et cuire les asperges séparément dans des casseroles d'eau salées. Les cuire « Al dente » et les refroidir dans de l'eau glacée puis les réserver sur du papier absorbant.

Pour les blanches, les fariner et les rouler dans l'œuf battu puis dans la chapelure japonaise. Les frire au dernier moment dans un bain d'huile à 170°C, et au même moment, réchauffer les vertes dans une poêle avec un trait d'huile d'olive.

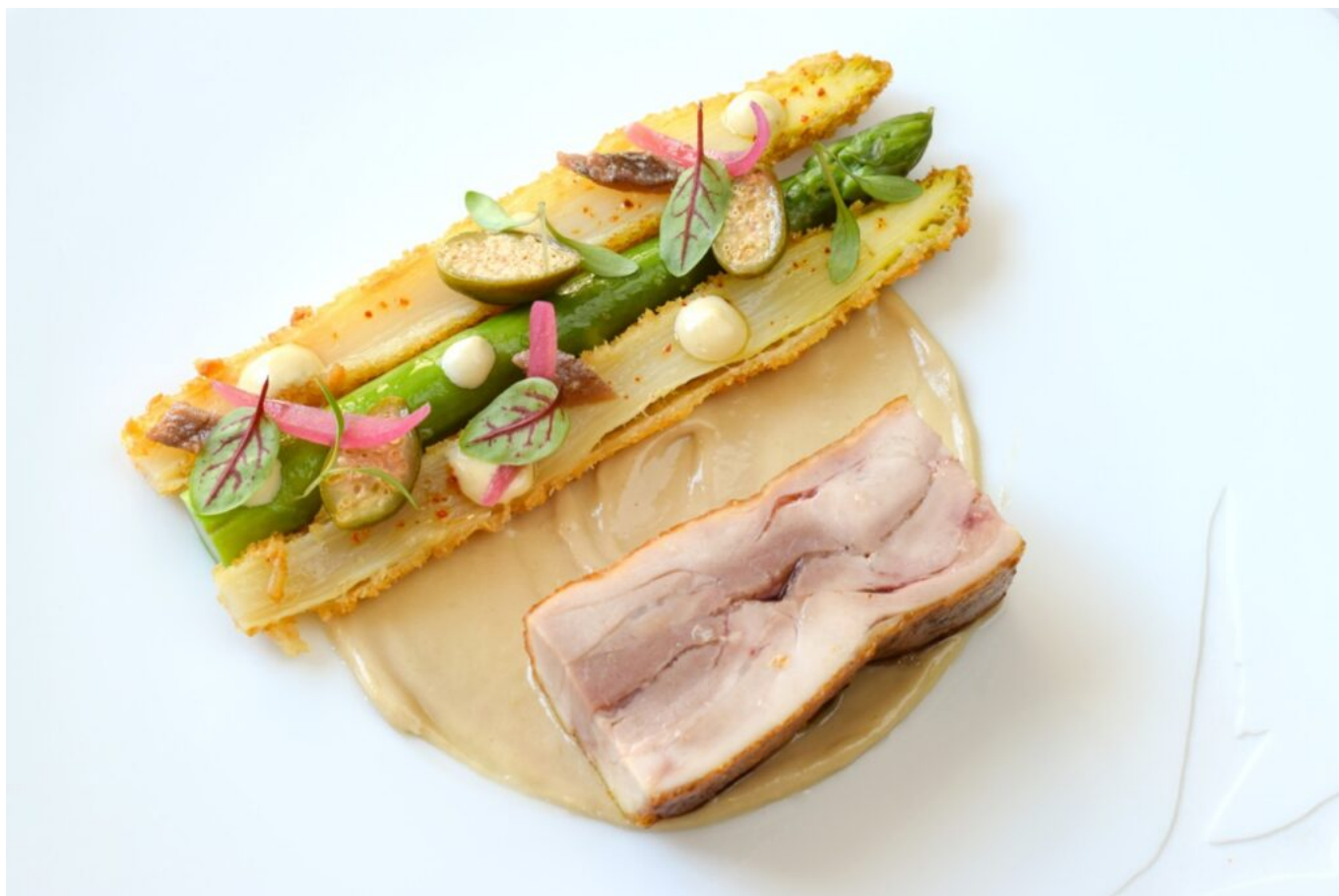
Dressage et finition :

- Pickles d'oignon
- Câpres à queue
- Anchois en petits cubes
- Pousses de coriandre

Dans le fond d'une assiette, déposer en cercle la sauce Tonato. Puis déposer sur le bord du cercle les

Ecrit par le 3 avril 2025

asperges vertes et la blanche avec les condiments dessus. En face, déposer le haut de cuisse doré puis arrosé de vinaigrette de volaille.



DR