

Saison 2019 - 2019 season

# GOUR METS MIETS DE FRANCE

EDITION SAINT TROPEZ

## SPÉCIAL BEST-OF RECETTES

*UN CHEF, UN PRODUIT*

Poulpe, tomate, homard, olive...

*ONE CHEF, ONE PRODUCT*

*PLUS DE 70 RECETTES*

Avec les commentaires santé  
du Professeur Henri JOYEUX

*OVER 70 RECIPES*

# LES Saeurs DES MEILLEURS





# GOUR METS DE FRANCE

EDITION SAINT TROPEZ

Retrouvez-nous sur  
[www.gourmetsdefrance.fr](http://www.gourmetsdefrance.fr)





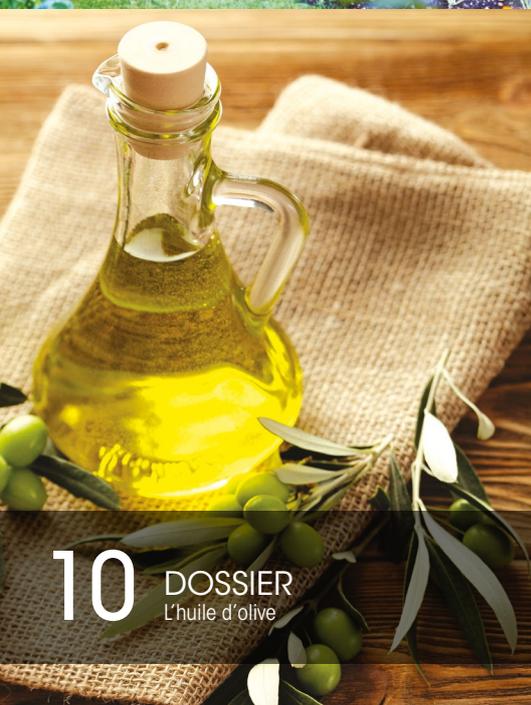
**27** PRODUITS,  
DE LA TERRE  
DES RECETTES DE CHEF



**125** PRODUITS,  
DE LA MER  
DES RECETTES DE CHEF



**191** LES VIGNOBLES  
DE SAINT TROPEZ



**10** DOSSIER  
L'huile d'olive

# Sommaire

- 07 L'ÉDITO  
De Henri Joyeux
- 08 DANS LA BIBLIOTHÈQUE  
Sélection à dévorer
- 10 DOSSIER  
L'huile d'olive
- 15 ENTRETIEN  
Manger mieux et meilleur  
L'olivier pour votre santé

- 78 LES PETIT POIS  
par Pierre-Alain Garnier
- 86 L'OLIVE  
par Jacques Chibois
- 94 LA TOMATE  
par Franck Bonte  
par Eric Frechon  
par Gilles Granvoinet
- 112 LA TRUFFE  
par Stéphane Avelin  
par Benjamin Bruno

## 27 PRODUITS de la terre DES RECETTES DE CHEFS

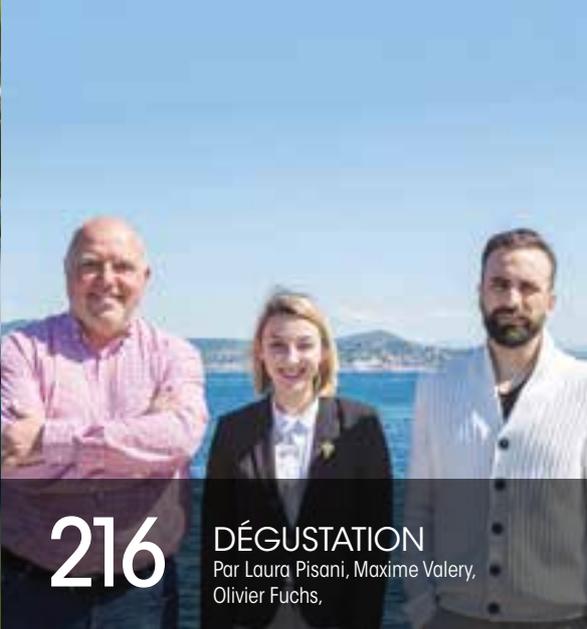
- 28 LES AGRUMES  
par Arnaud Donckele
- 38 L'ASPERGE  
par Edwige & Florian Miton  
par Laurent Mouret
- 50 LES CHAMPIGNONS  
par Eric Canino
- 58 LES FLEURS DE COURGETTE  
par Christophe Bacqué
- 66 LES HERBES DE PROVENCE  
par Vincent Maillard
- 72 LA NOISETTE  
par Julien Mouret

## 125 PRODUITS de la mer DES RECETTES DE CHEFS

- 126 LE GAMBAS  
par Marco Ardiri
- 132 LE HOMARD  
par David Didelot et Laurent Simon  
par Jérôme Larmat
- 146 LE FILET DE LOUP  
par Anthony Bertaux
- 154 LE POULPE  
par Sylvain Humbert  
par Geoffrey Poesson
- 168 LE ROUGET  
par Michel Portos
- 176 LA SARDINE  
par Cantrel Nicolas



**07** ÉDITO  
De Henri Joyeux



# 216

## DÉGUSTATION

Par Laura Pisani, Maxime Valery,  
Olivier Fuchs,



### 183 LES PLAGES

La Réserve à la plage  
Mooréa plage  
Verdé beach by yeeels

### 191 LES VIGNOBLES

Château Barbeyrolles  
Château Du Galoupet  
Château Léoube  
Château Roubine Et Sainte Béatrice  
Château Trémouriès  
Chevalier Torpez  
Clos Saint Pierre  
Domaine Bertaud Belieu  
Domaine Ott  
Domaine La Pertuade  
Vignoble De Ramatuelle  
Domaine Réal D'or

### 216 DÉGUSTATION

#### 218 RENCONTRE

Laura Pisani  
Maxime Valery  
Olivier Fuchs

#### 224 DÉGUSTATION

13 vins dégustés par Laura Pisani et  
Maxime Valery

### PORTRAITS DE CHEFS

- 127 Marco Ardiri
- 113 Stéphane Avelin
- 59 Christophe Bacquié
- 147 Anthony Bertaux
- 95 Franck Bonte
- 119 Benjamin Bruno
- 51 Eric Canino
- 177 Nicolas Cantrel
- 87 Jacques Chibois
- 133 David Didelot
- 29 Arnaud Donckele
- 101 Eric Fréchon
- 79 Pierre-Alain Garnier
- 107 Gilles Granvoinet
- 155 Sylvain Humbert
- 141 Jérôme Larmat
- 67 Vincent Maillard
- 39 Florian Miton
- 73 Julien Mouret
- 45 Laurent Mouret
- 161 Geoffrey Poesson
- 169 Michel Portos
- 135 Laurent Simon

# GOURMETS DE FRANCE

EDITION SAINT TROPEZ

Gourmets de France est une publication gratuite, avec 3 numéros par an, éditée par la SAS Comevents, siège social 11 rue Lt Paul Dhalluin 19100 Brive. Dépôt légal à parution. La rédaction décline toute responsabilité pour tous les documents, quel qu'en soit le support, qui lui seraient spontanément confiés. Droits réservés, toute reproduction, même partielle interdite.

**Gourmets de France Production**  
11 rue Paul Dhalluin 19100 Brive-la-Gaillarde  
0 555 881 992 - [www.gourmets-de-france.fr](http://www.gourmets-de-france.fr)

**Gourmets de France Rédaction**  
Darwin, 87 Quai des Queyries, 33100 Bordeaux  
**Directrice de la publication** : Françoise Malafosse  
**Responsable de rédaction** : Michel Malafosse  
**Conseil éditorial** : Juliette Crémoux  
**Responsable artistique** : Comevents  
**Rédaction** : Ménard Candice - Roxane Legay - Cloé Magister  
**Web éditorial** : Laura Gagnebé  
**Direction** : Michel Malafosse 06 08 06 49 36  
**Maquette** : Comevents  
**Photographes** : Amaury Brac de La Perrière & Céline Tributou, Shutterstock, ou mentions stipulées  
**Impression** : Campher Artes Graficas  
**ISSN** : 2258-8655





# L'édito

DU PROFESSEUR HENRI JOYEUX

« L'opposition santé/maladie prend de plus en plus de sens. Il faut viser la complémentarité. Les universités enseignent les maladies, la façon de les diagnostiquer et de les traiter. Elles n'ont pas le temps d'enseigner vraiment la santé.

Ce sont de plus en plus de nouvelles professions de santé, les naturopathes, ostéopathes, micronutritionnistes, et celles et ceux qui ont acquis les compétences en sophrologie, hypnose... Elles sont donc complémentaires des précédents et tout autant Hippocratique.

Là prennent toute leur place les produits que la nature nous donne. Ils sont préparés, choyés, cultivés par les premiers acteurs de santé que sont l'agriculteur, l'oléiculteur, le viticulteur, l'apiculteur, le maraîcher... qui pratiquent leur art en agriculture biologique, permaculture, biodynamie. Ils sont les premiers acteurs de santé parce qu'ils produisent les meilleurs aliments nécessaires à notre organisme, à son fonctionnement, pour obtenir et entretenir les défenses immunitaires. A l'inverse, avec des aliments de mauvaise qualité, ces acteurs de santé vous envoient à l'hôpital. Quels sont les seconds acteurs de votre santé ? Celles et ceux, artistes, qui choisissent, conçoivent, préparent, testent les meilleurs plats selon les besoins et les goûts de chacun. Il ne s'agit pas de l'industrie, mais des chefs, des plus humbles aux plus grands. Ils visent le plaisir et la santé.

L'olivier, dans toutes ses dimensions et ses terroirs, possède les meilleurs atouts avec des capacités inégalées pour vous protéger, vous régaler et ainsi vous donner les meilleures défenses immunitaires. »

« The opposition between health and illness is becoming increasingly obvious. We should be aiming at complementarity. Universities teach about illnesses and how to diagnose and treat them but they do not have time to really teach about health.

There are more and more new health professions, naturopaths, osteopaths and micro-nutritionists for example, and those who have acquired skills in sophrology and hypnosis...They are therefore complementary to the previous ones and equally Hippocratic.

« *L'olivier, dans toutes ses dimensions et ses terroirs, possède les meilleurs atouts avec des capacités inégalées.* »

This is where the produce that nature provides comes into play. It is prepared, cosseted and cultivated by primary players with respect to health, in other words farmers, olive growers, wine producers, beekeepers and market farmers, etc. who practice their art in biological agriculture, permaculture and biodynamics. They are primary players with respect to health because they

produce the best nutrients that are required by our organism, for it to function and obtain and maintain the immune system. The reverse happens with bad quality food, these primary players with respect to health send you to hospital.

Who are the second players with respect to health? They are the artists who choose, conceive, prepare and test the best dishes according to the needs and tastes of everyone. We're not looking at industry, but chefs - both the famous and the unknown. They are aiming for pleasure and health.

The olive tree in all its forms and terroirs is ideally equipped with unrivalled capabilities to protect, indulge and therefore provide you with the best immune system. »

# Dans la Bibliothèque

du professeur Henri Joyeux



## MANGER MIEUX ET MEILLEUR

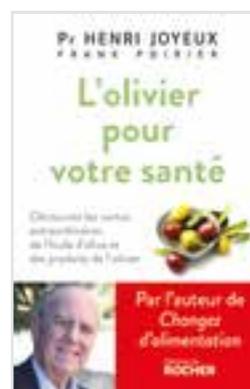
De Henri Joyeux  
Éditions du Rocher

Les maladies de civilisation sont nombreuses. Liées à notre mode de vie et à des déficits de nos défenses immunitaires, elles nous touchent tous de près ou de loin. Heureusement, manger mieux et meilleur permet d'entretenir, de réveiller et de stimuler votre immunité, et donc de reconstruire votre santé. Il n'est jamais trop tard pour changer !

Grâce aux auteurs, vous serez formés à discerner les informations biaisées des publicités séduisantes. Celles-là mêmes qui vous empêchent de comprendre et prévenir ce qui vous menace : diabète, obésité, cancers, maladies cardiovasculaires et toutes les maladies auto-immunes, des rhumatismes à l'Alzheimer.

Manger mieux et meilleur sera pour vous une boussole indispensable. Vous y apprendrez aussi comment mieux remplir vos paniers, vos placards, vos frigos. Quels modes de préparation et de cuisson choisir. Comment construire un vrai équilibre nutritionnel, sans pour autant vous ruiner.

NOUVEAU



## L'OLIVIER POUR VOTRE SANTÉ

De Henri Joyeux et Frank Poirier  
Éditions du Rocher

L'olivier comme vous ne l'avez jamais vu !

Le professeur Henri Joyeux et l'oléiculteur Frank Poirier nous font découvrir les extraordinaires vertus de ce trésor méditerranéen.

La science prouve les vertus de l'huile d'olive pour la digestion, la santé du cœur, des os et de la peau, du système nerveux, du système reproductif et plus largement pour l'immunité et la longévité... Au-delà de l'huile, c'est tout l'olivier qui contient, dans ses fruits, ses feuilles, son bois, des composés vertueux qui ont encore beaucoup à apprendre aux médecins.

Le cancérologue et l'oléiculteur nous proposent une plongée dans la vie d'un arbre extraordinaire et décryptent le monde de l'oléiculture, entre grandes monocultures industrielles et paysans respectueux des terroirs et héritiers d'une culture millénaire. Un voyage tout autour de la Méditerranée, mais également à travers les siècles ! Pratique, ce livre nous montre comment intégrer au mieux les bienfaits de l'olivier dans notre vie.

# Dans la Bibliothèque

du professeur Henri Joyeux

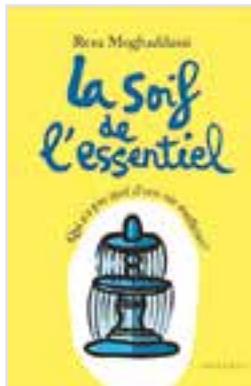


## L'UNITÉ D'UN HOMME

De Edgar Morin  
Éditions Robert Laffont

Écrit d'une plume claire qui le rend accessible à un large public, il permet de découvrir, comment et pourquoi ce maître en sciences sociales, figure majeure de l'histoire intellectuelle de notre siècle, a toujours été un « in-discipliné ».

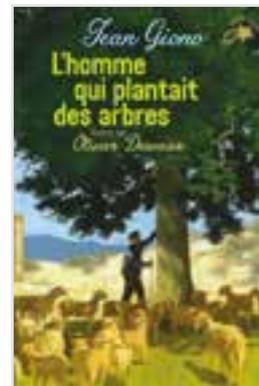
C'est sans doute parce qu'il est un inclassable qu'Edgar Morin fut et demeure un maître comme devraient l'être tous les maîtres : gourmand de culture, sans arrogance, attiré par le dialogue plus que par la controverse. À le lire, on comprend que si la condition humaine est grave, elle n'est pas désespérée.



## LA SOIF DE L'ESSENTIEL

De Reza Moghaddassi  
Éditions Marabout

Qui n'a pas rêvé d'une vie meilleure ? Nous voulons plus, nous voulons plus profond. Quoi ? Nous ne savons pas vraiment. C'est pourquoi cette soif s'exprime toujours de manière énigmatique : j'ai soif de vérité, d'authenticité, de profondeur. J'ai soif de Dieu, de la justice, du Bien... A côté de la soif physique, il y a une soif intérieure qui demande à être entretenue. Et un chemin est possible : une recherche de l'attitude juste. Il ne s'agit plus tant d'aller quelque part ou de faire plus que d'être plus. En s'appuyant sur certains penseurs et philosophes, d'Orient et d'Occident, ce livre éclairera les conditions de ce sur-plus d'être.



## L'HOMME QUI PLANTAIT DES ARBRES

De Jean Giono  
Éditions Gallimard

Jean Giono a écrit cette nouvelle en 1953, pour «faire aimer à planter des arbres» disait-il. Ce texte d'un magnifique humanisme, écologiste avant l'heure, conte l'histoire d'un vieux berger, Elzeard Bouffier, qui passa sa vie à planter des arbres pour faire revivre son petit coin de Haute-Provence. Sensible au récit, au manifeste pour la planète qu'il représente, et parce que «ces arbres que l'on plante sont aussi des convictions, des enjeux et des combats», la compagnie Les Chiennes Savantes monte aujourd'hui cette fable philosophique dans un spectacle qui s'adresse à des jeunes bientôt adultes.



*Cépage, mono-cépage, assemblage, millésime, terroir, tous ces termes si connus des œnologues du monde viticole, le sont aussi du monde de l'huile d'olive, c'est l'oléologie.*

Un véritable ballet se joue en Provence chaque automne : les olivades. C'est ainsi que l'on nomme la récolte des olives qui se produit vers la fin octobre, début novembre. Et comme pour le vin qui voit chaque année arriver ses vendanges, la récolte des olives est un art qui définira aussi la qualité de l'huile.

On connaît tous les « nez », du vin ou des parfums, et bien il existe des « nez » qui testent aussi les huiles d'olives.

La star d'entre eux, Éric Verdier, est un oléologue de renom et directeur Qualité de la marque Oliviers & Co depuis plus d'une vingtaine d'année.

*« Comme pour tous les fruits, il y a une récolte par an, et s'il y a bien un fruit fragile qui s'oxyde vite c'est l'olive », explique Éric Verdier. « C'est un fruit gras auquel il faut éviter l'hyper-oxydation. A l'inverse de la vigne, il faut cueillir l'olive entre 2 à 3 semaines avant qu'elle ne soit totalement mûre, et la pressurer à froid rapidement. C'est quand elle est encore un peu verte, tournaute, purpurine, qu'il y a la plus grande concentration d'arômes. Une bonne huile d'olive sent bon, elle est fine et très fluide au palais. S'il est trop tard, elle sera amère ».*

La pureté du produit est le véritable crédo d'Éric Verdier

et des grands amateurs d'huile d'olive. D'où l'importance de la traçabilité, de la signature des terroirs, du climat, des mouliniers.

Pour la petite histoire, c'est en Grèce il y a un quart de siècle qu'Éric Verdier, venant du monde viticole, a une révélation pour l'huile d'olive et sur l'importance de sa pureté. Parti en croisade à la recherche des meilleures huiles du monde, l'oléologue découvre la différence

du mono-cépage avec l'assemblage et surtout la qualité d'un même millésime.

*« J'avais goûté, dans les cuves de coopératives, des huiles qui sentaient les pieds et la vieille sueur » décrit-il en souriant. « Et puis tout à coup*

*chez un moulinier à Kalamata, la révélation ! Une huile magnifique. Que se passait-il ? Une huile isolée, identifiée, d'un même apporteur, récoltée précocement avec des peignes. ce qui la laisse un peu plus verte en restant très douce. Plus chère mais parfaite ».*

Réalisant le sublime patrimoine agricole que cela pouvait représenter, et la méconnaissance du public pour l'oléiculture, Éric Verdier revient avec un métier : l'oléologie était née.

**« Un véritable ballet se joue en Provence chaque automne : les olivades. »**

## Une saveur incomparable

**L'olive en elle-même n'a pas d'odeur. En la pressant, il s'en dégage différents effluves, parfois de banane, d'herbe fraîchement coupée, d'amande ou d'artichaut. Le monde de ses odeurs est très vaste. Ensuite, on la goûte. On l'humecte dans la bouche comme le vin. Elle doit laisser la bouche fraîche.**

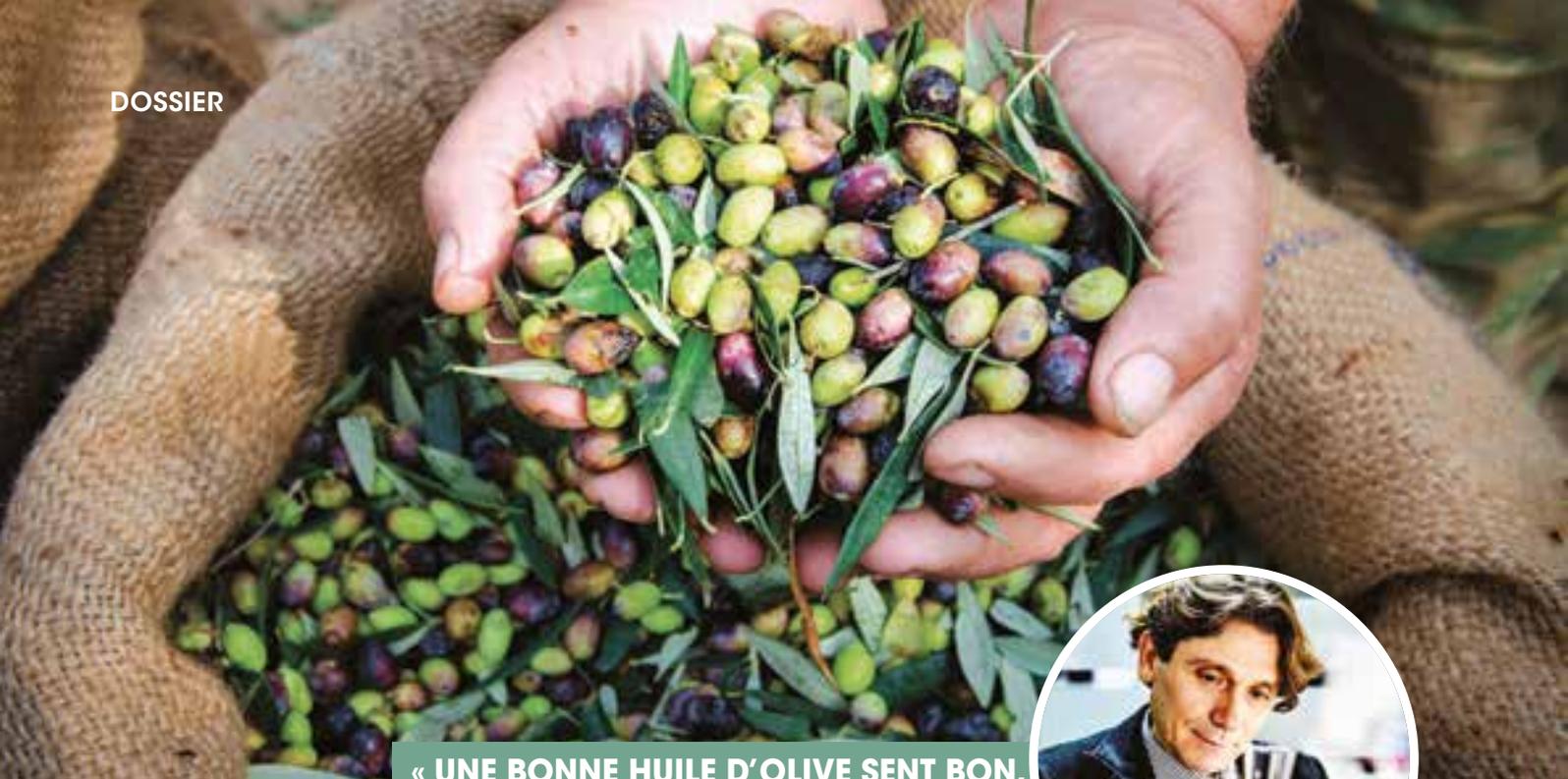
En Provence, il existe des dizaines de sortes d'olives, chaque terroir à son espèce préférée et possède une ou plusieurs variétés :

- Dans les Alpes de Haute-Provence et le Vaucluse, on trouve l'Aglandau (se récolte presque verte) la Bouteillan, la Verdale, la Tanche.
- Pour les Alpes-Maritimes, la Cailletier (vers Nice).
- Les Bouches-du-Rhône, la Picholine, l'Aglandau, la Grossane, la Salonenque.
- Et dans le Var, l'Aglandau, comme la Bouteillan, qui rajoute un petit goût pomme au four. Un peu vert comme l'artichaut mais avec un arrière-goût de banane flambée, sans lourdeur. La Cayet Roux, la Cayon, la Picholine, Cailletier et la Lucques.

Toutes les olives sont blanches au départ et finissent noires. Bien travaillées, elles apportent un monde d'arômes frais, purs, verts. Si une huile commence à sentir un peu fort, elle développe des notes de champignon, un peu terreuses, fermentées voire gazeuses ou soufrées, ce sont des défauts rédhibitoires. Ils sont le marqueur d'huiles peu agréables en bouche, lourdes, adipeuses.

« Si l'on achète l'huile au moulinier, il est impératif d'exiger le millésime », insiste notre oleicologue. « La question est de savoir si ce sont les vergers du moulin ou les olives des apporteurs. Lorsque l'on est chez l'artisan qui triture ses olives, il fabrique son huile à partir d'un assemblage qui peut comporter plusieurs dizaines de terroirs. En revanche, s'il travaille ses propres vergers sans assemblage, là, nous entrons dans les crus ».

Les oliviers, de même nature que les vignes, diffèrent en fonction des expositions, des terroirs, du vent, de la qualité des sols. Pour un moulinier, il faut avoir fait une dizaine de récoltes pour véritablement dégager une spécificité de goût et une expression. Il est important d'assembler des espèces qui vont bien ensemble. C'est une chaîne qui doit être parfaite de la récolte, à la trituration, puis au pressurage. Mais...de la dernière récolte.



« UNE BONNE HUILE D'OLIVE SENT BON,  
ELLE EST FINE ET TRÈS FLUIDE AU PALAIS. »

■ Eric Verdier - Oléicologue



© J.C. Abrial

## Les différentes huiles

Nous sommes face à trois dénominations. Les marques que l'on trouve en grandes surfaces, les AOC, Appellations d'Origine Contrôlées, et les crus. Les grandes marques connues des distributeurs mélangent toutes sortes d'olives européennes et africaines en quantité astronomique dans d'immenses moulins. Ce qui peut se comparer au marché du vin de table.

Les appellations, elles, sont mentionnées par obligation sur les bidons, ce qui est une certification de la région garantissant certains critères, comme les vins. En revanche, s'il n'y a que l'appellation du château, il est possible que les olives proviennent de l'étranger. Quant aux crus d'appellation, il s'agit du nec plus ultra, avec

des olives du millésime qui proviennent exclusivement du domaine, triturées au château. En notion de grands crus (comme les grands vins), il y aurait une douzaine d'exploitations en Provence capable de sortir dans les AOC de super crus.

En France il est impossible de trouver une bouteille d'huile de la nouvelle récolte, vierge donc mono-cépage, en dessous de 20 ou 21 euros le litre, les tarifs du kilo d'olives se situant autour de 6 euros. Il faut 6 à 7 kilos d'olives pour faire un litre. Mais si le millésime n'est pas mentionné nous sommes face à des récoltes anciennes de 2 ou 3 ans, mélangées.

## Les familles de goût

Les trois fruités, souvent cités sur les étiquettes ou dans les reportages, à savoir : vertes, mûres, et noires seraient selon Éric Verdier, des termes marchands.

« Pour ma part », soutient Éric Verdier, « au mieux, il n'y a que deux fruités. Un qui doit être crémeux, amandé avec un goût de pomme et de poire fraîche, c'est le floral, récolté noir. Nous devons avoir le fruité de son espèce ; on récolte presque noires les Cailletier et la Tanche à Nice par exemple, hors si c'est mûr ou trop mûr, ce n'est

plus une bonne huile. Quel goût pour fruité noir ? Le noir est une couleur pas un goût. On revient donc aux 2 types de fruités : le végétal au goût d'herbe fraîchement coupée, de tomates vertes, (récolté vert) et le floral, arrivé à maturité ».

Apprécier le goût d'une huile, c'est aussi un certain savoir vivre. Et pour ça, le petit fruit ovoïde n'a pas fini de faire parler de lui...

# Olive oil

*Variety, single varietal, blend, vintage, terroir, all these terms familiar to oenologists in the wine world are also relevant to the world of olive oil or 'oleicology'.*

An orchestrated series of events plays out in Provence every autumn: the olivades. This is the name for the olive harvest that takes place towards the end of October/beginning of November. And as with wine with its annual grape harvest, the olive harvest is a real art through which the quality of the oil is defined.

We all know about the 'nose' of wine or perfume, and there are also 'noses' testing olive oils. The most well known, Éric Verdier, is an oleicologist and has been the quality director of Oliviers & Co for over twenty years.

*« As with all fruit, there is an annual harvest, and the olive is certainly a delicate fruit that oxidizes quickly », explains Éric Verdier. 'It's an oily fruit and hyperoxidation should be avoided. Unlike grapevines, olives should be picked somewhere between 2 to 3 weeks before they are fully ripe, and quickly cold-pressed. When they are still a little green on the point of turning dark red, there is a larger concentration of flavour. A good olive oil smells good; it is fine and very fluid on the palate. If it is too late, it will be bitter ».* The purity of the product is the ethos of Éric Verdier and connoisseurs of

olive oil. This is why the traceability, the authenticity of the terroir, climate and millers is important.

Anecdotally, in Greece quarter of a century ago, Éric Verdier, coming from the world of wine, had a revelation regarding olive oil and the importance of purity. On a mission to find the best oils in the world, this oleicologist discovered the difference between single varietals and blends and above all the quality of a single vintage.

**« An orchestrated series of events plays out in Provence every autumn: the olivades »**

*« In vats at cooperatives I tasted oils that smelt of feet and stale sweat », he describes smiling. And then all of a sudden I had a revelation at a miller in Kalamata! The oil was magnificent. What was going on? It was an isolated, identified oil from the same contributor,*

*harvested early with combs leaving it a little greener but still very sweet. It was more expensive but perfect ».*

Understanding the exquisite agricultural heritage that this might represent, and a general lack of knowledge about oleiculture, Éric Verdier came back with a new profession: oleicology had come into being.



**« A GOOD OLIVE OIL SMELLS GOOD; IT IS FINE AND VERY FLUID ON THE PALATE. IF IT IS TOO LATE, IT WILL BE BITTER »**

■ *Eric Verdier - Olèicologue*



## Different oils

There are three designations: brands in supermarkets; AOC certification; and crus. Major well-known brands from distributors blend all sorts of European and African olives in massive quantities in huge mills. This is comparable to the table wine market.

The designation has to be stated on the container. This acts as a certification of the region guaranteeing certain criteria, like wine. However, it is possible that the olives are foreign if there is only the *château* appellation. The very best vintage olives are used, exclusively from the domain, for a *cru* designation and are pressed at the *château*. In terms of grand crus (as with fine wines), there are a dozen or so places in Provence that produce grand cru PDO olive oil.

In France it is impossible to find a bottle of new harvest virgin, therefore single varietal, oil for less than 20 or 21 euros a litre. The price per kilo of olives amounts to approximately 6 euros. 6 to 7 kilos of olives are needed to produce a litre of oil. But if the vintage is not indicated then they are 2 or 3-year old blended harvests.

## Families of taste

Three types of 'fruity', often quoted on labels or in articles, namely: green, ripe and black are retail terms according to *Éric Verdier*.

*"For me, maintains Éric Verdier, 'at best, there are only two sorts of fruity. One that is creamy, almondly with a fresh apple and pear taste. It's floral and harvested when black. We should have the fruity of the variety; Cailletier and Tanche in Nice for example are harvested when they are almost black, except if they are ripe or too ripe, then it's not good oil. What is the taste of the black fruity? Black is a colour not a taste. So it comes down to 2 types of fruity: vegetal with a taste of freshly cut grass and green tomatoes, (harvested green) and floral and mature». Apprécier le goût d'une huile, c'est aussi un certain savoir vivre. Et pour ça, le petit fruit ovoïde n'a pas fini de faire parler de lui...*

## An incomparable flavour

*The olive itself has no scent. If you press it, it gives off various aromas whether banana, freshly cut grass, almond or artichoke. Its range of scents is immense. Then there is the taste. Swill it around the mouth like wine. It should leave the mouth fresh.*

*In Provence, there are dozens of kinds of olives, each terroir has its favourite type and has one or several varieties :*

- *in the Alpes-de-Haute-Provence and Vaucluse there is Aglandau (harvested when almost green) Bouteillan, Verdale and Tanche.*
- *In the Alpes-Maritimes, there is Cailletier (near Nice).*
- *Bouches-du-Rhône has Picholine, Aglandau, Grossane and Salonenque.*
- *In the Var there is Aglandau, and Bouteillan, adding a hint of roast potato. It is quite green like artichoke but with an aftertaste of Bananas Foster, without being heavy. There is Cayet Roux, Cayon, Picholine and Cailletier, Lucques, etc.*

*All olives are white to begin with and end up black. Processed well, they provide a range of fresh, pure and green aromas. If an oil starts to smell a little strong it develops mushroom notes that are quite earthy, fermented or even fizzy and sulphurous. These are basically flawed. They indicate oils that are unpleasant, heavy and fatty on the palate.*

*'If you buy oil from a miller, it is essential to request the vintage', insists our oleicologist. 'You need to know if the olives are from the mill's orchards or from contributors. When you are with an artisan who crushes his olives, he makes his oil from blending that may include several dozen terroirs. On the other hand, he may only work on his own orchards without blending; these are then a cru'. Olive trees, like vines, vary according to the exposure, terroir, wind and soil quality. A miller needs a dozen or so harvests to really identify a specific taste and expression. It is important to blend varieties that go well together. It's a process that must be perfect from harvest, to crushing and then pressing. But...it should be from the most recent harvest.*



# Manger mieux et meilleur

Henri Joyeux



**CE SPÉCIALISTE DES RELATIONS ENTRE NUTRITION ET MALADIES DE CIVILISATION, VOIT NOTRE SANTÉ COMME LE REFLET DE NOTRE ALIMENTATION. MIEUX MANGER POUR MIEUX VIVRE.... IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR LE CHANGEMENT !**

**Vous avez écrit deux livres portant sur la nutrition : *Changez d'alimentation* (2013) et *Manger mieux et meilleur* (2017). Pensez-vous que « alimentation » et « cancer » soient liés ?**

Il faut savoir que 80 % de votre immunité sont liés à vos habitudes alimentaires. Donc si vous réduisez votre immunité par de mauvaises habitudes alimentaires, vous préparez un terrain cancéro-logique, mais avant le terrain cancérologique, vous avez le terrain des maladies auto-immunes, qui peuvent évoluer en cancer. On sait par exemple, qu'il y a une corrélation pour le cancer du côlon

et du rectum et les produits laitiers en excès comme trop de viandes rouges. Vous consommez des produits animaux, qui sont des produits pro-inflammatoires. L'inflammation chronique détériore doucement mais sûrement vos défenses immunitaires. Il ne s'agit pas d'éliminer les produits animaux de notre alimentation, mais de les réduire, donc de ne pas en consommer tous les jours. Je ne recommande pas le véganisme, mais l'augmentation de la consommation des produits végétaux. Soit 70 à 80% de produits végétaux pour 20 à 30% de produits animaux.

## ENTRETIEN

**Doit-on s'alimenter non plus en fonction de nos goûts et des saveurs mais en fonction de nos carences et de nos pathologies ?**

D'abord en fonction de nos goûts. Mais je vais vous conseiller d'aller vers le meilleur. Je vais essayer de vous orienter vers un substitut à quelque chose qui n'est pas nécessairement bon pour votre santé. Mais n'oublions pas, le palais des saveurs que nous avons est fait pour notre bonheur : il est fait pour qu'on se régale et pour notre Santé.

**Quelles sont les idées reçues les plus importantes aujourd'hui en terme d'alimentation ?**

Le problème du sucre, c'est que les gens, quand on leur dit sucre ils pensent sucre de cannes, morceaux de sucre, etc. Ce que l'on ne sait pas c'est que le pouvoir sucrant du lait est de 1/16<sup>e</sup> du pouvoir sucrant du sucre de cannes ou raffiné. Quand vous ajoutez du sucre à votre café au lait, chocolat au lait, yaourt, vous ajoutez du sucre à du sucre. C'est une aberration. On nous a laissé faire ça pendant des dizaines d'années.

Il faut toujours utiliser un gras végétal. C'est le gras animal qui n'est pas bon. On disait aux enfants, plus tu mangeras de la viande rouge, plus tu seras intelligent, c'est faux, totalement faux. Il y a eu aussi le verre de lait à l'école... On a fait passer des messages faux. C'est des fruits qu'il faut manger, frais de saison et bio au moins 4 à 6 par jour.

**Quels sont les aliments aux bienfaits nutritionnels les plus méconnus ?**

Tout le système végétal et le plus frais possible. Vous avez des parents aujourd'hui qui disent que leurs enfants n'aiment pas les fruits, les légumes, et ça ce n'est pas bon. Ils vous donnent des fibres, tous sans exception. Ce sont des éléments essentiels de votre immunité. Si je vais vers le produit animal, je dirais l'œuf à la coque ou au plat pas trop frits. Si vous voulez du bon cholestérol, il faut le jaune liquide. Les poules ne pondent pas les œufs durs ! C'est absolument génial pour la santé. À l'époque on disait que le jaune d'œuf augmentait le cholestérol, c'est une erreur monumentale, c'est du bon cholestérol.



**Pensez-vous que manger bio est meilleur pour notre santé ?**

En l'an 2000 par exemple les gens disaient : docteur, est-ce que je dois manger bio ? Ils se doutaient qu'il fallait changer quelque chose. Moi j'ai été informé comme tout le monde par les médias. Mon idée, c'était le bio ça sert à rien, c'est du business. Donc j'ai fait un travail de recherche, qui consistait à comparer une vingtaine d'aliments issus de l'agriculture biologique, aux mêmes aliments mais issus de l'agriculture conventionnelle ou celle dite raisonnée. Le protocole s'appelait AB-AR-AC. Qu'est-ce que j'ai découvert? Que le bio était en tête partout. C'est incontestable, il a une meilleure qualité nutritionnelle, avec plus de goût.

Depuis, je dis aux gens, si vous voulez avoir plus de produits antioxydants, anti vieillissement, anti cancer, anti molécules inflammatoires, allez vers le bio. Mais attention, sachez le choisir, l'utiliser, le préparer, le conditionner et le faire cuire ! Je pense qu'il faut aller à la généralisation de l'acte biologique, parce que notre terre est parfaitement capable en s'organisant de nourrir les 7, 10 milliards d'humains à venir, c'est un vrai problème d'organisation. C'est du bio et ce n'est pas du hors sol, et ça créera de l'emploi, de la santé, et ça réduira le nombre de lits dans les hôpitaux, c'est l'avenir. Une vraie économie pour l'assurance maladie.



**HENRI JOYEUX,**

**PROFESSEUR HONORAIRE DE CANCÉROLOGIE ET**

**CHIRURGIE DIGESTIVE, PRIX INTERNATIONAL DE**

**CANCÉROLOGIE EN 1986.**

**Quels sont vos conseils pour réapprendre à manger mieux et être en bonne santé?**

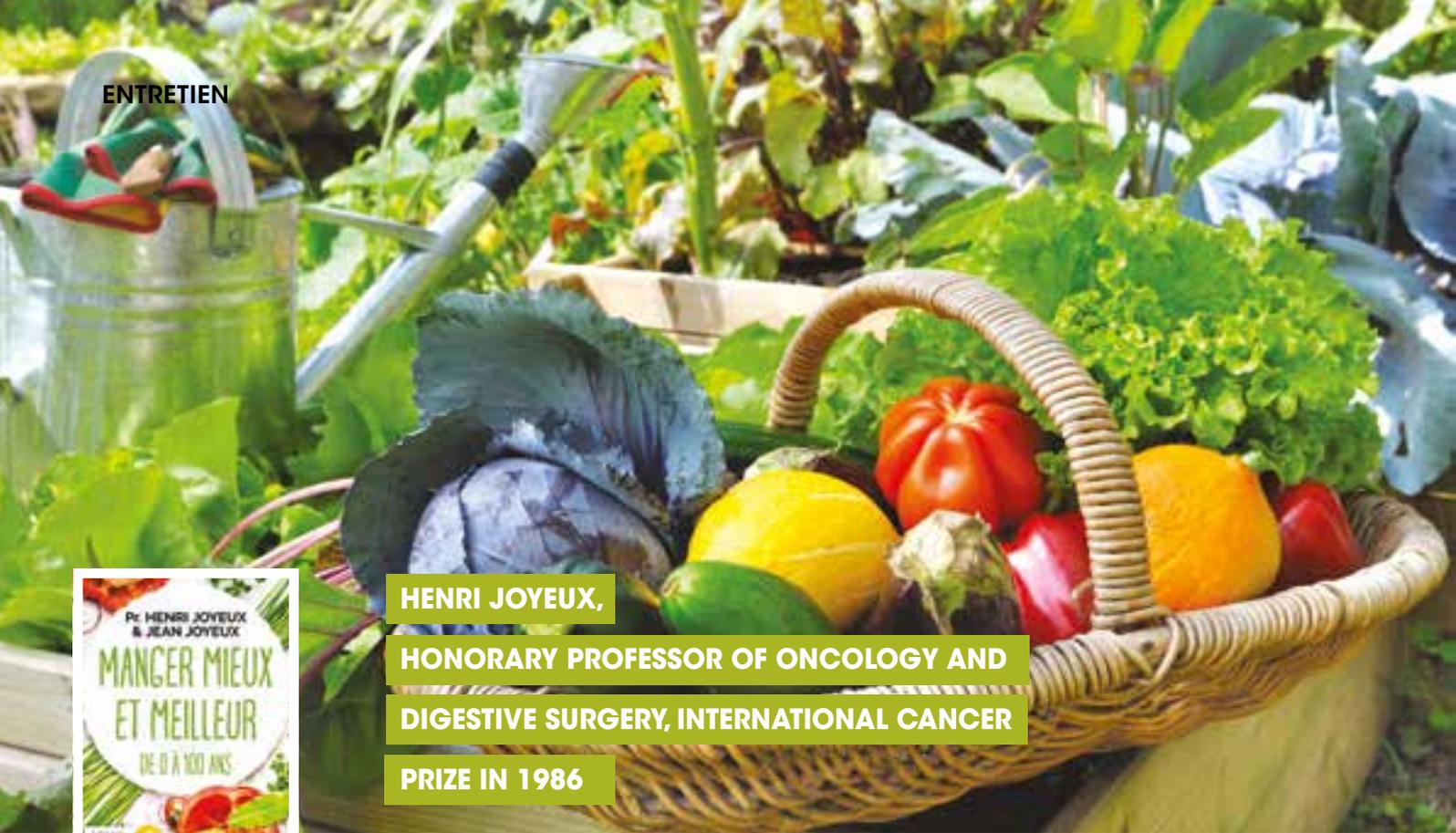
Des aliments longuement mastiqués : une bouchée, 25 mastications. Il est primordial de prendre son temps pour manger, une heure idéalement. C'est aberrant de voir que les enfants n'ont que 20 minutes pour manger ! Il faut se servir de ses dents, se servir de sa salive, et goûter. Quand vous avez quelque chose dans votre bouche, posez-vous la question presque en fermant les yeux : quel goût ça a ? Si vous remplissez le palais des saveurs sans goûter, ça s'appelle du gavage. Vous aurez le foie gras, comme les oies. Les oies on les gave, nous nous gavons sans nous en rendre compte.

Les aliments doivent être cuits rapidement. J'ai dirigé un laboratoire de recherche en nutrition et chirurgie expérimentale où j'ai créé des tumeurs sur le dos des rats. Suite à ça, nous les avons nourri selon des protocoles différents, liés aux modes de cuisson et j'ai observé, suivi le volume de la tumeur. C'est comme ça que j'ai pu montrer qu'en fonction de la cuisson de l'aliment, vous pouvez avoir pour certaines cuissons une croissance tumorale beaucoup plus rapide, plus forte, plus importante, par rapport à une autre cuisson. La cuisson à la vapeur douce est courte (entre 5 à 10 minutes) et idéale. Elle conserve les qualités

nutritionnelles des aliments qui donnent à l'organisme les meilleures défenses immunitaires. Enfin, vérifier la sortie du tube digestif qui vous donne la qualité des entrées : les gaz et les matières. Nous éliminons obligatoirement des déchets. Ces déchets il faut qu'ils soient corrects, en consistance, en couleur, en odeur non excessivement malodorantes.

**Pourquoi est-il aujourd'hui nécessaire selon vous de réconcilier santé et gastronomie ?**

Parce que les gens qui mangent mal se retrouvent avec des immunités catastrophiques, et donc de plus en plus malades. Quand ils tombent malades, ils le comprennent. C'est pour ça que je vais lancer l'étoile santé pour des restaurants. Nous allons commencer par les menus santé étoilés. Je veux que les gens, quand ils vont au restaurant, en sortent en meilleure santé plutôt que malades. C'est le boulot d'un professionnel de santé. J'oriente la société vers la santé alors qu'elle est aujourd'hui orientée vers le stress, la maladie, et les conséquences dramatiques sur la santé. Les cuisiniers sont « des acteurs de santé », ce sont eux qui vont choisir les produits et les préparer. De plus en plus, les Chefs cuisinent à la vapeur douce, les poissons en particulier. Il faut les féliciter chaleureusement.



**HENRI JOYEUX,**  
**HONORARY PROFESSOR OF ONCOLOGY AND**  
**DIGESTIVE SURGERY, INTERNATIONAL CANCER**  
**PRIZE IN 1986**

# *Eat better* and better

Henri Joyeux



**THIS SPECIALIST IN RELATIONSHIPS BETWEEN NUTRITION AND WESTERN DISEASES VIEWS OUR HEALTH AS A REFLECTION OF OUR DIET. EAT BETTER TO LIVE BETTER...IT'S NEVER TOO LATE FOR CHANGE!**

*You have written two books about nutrition, **Changez d'alimentation (2013)** and **Manger mieux et meilleur (2017)**. Do you think that 'diet' and 'cancer' are linked?*

*It should be noted that 80 % of your immunity is linked to your dietary habits. So if you reduce your immunity through bad dietary habits, you are preparing the ground for cancer, but before the field of cancer, there is the field of auto-immune disease, that can develop into cancer. We know for example, that there is a correlation between colon and rectum cancer and excess dairy products like too much red meat. If you consume animal products that are pro-inflammatory, chronic inflammation slowly but surely deteriorates your immune system. It's not a matter of*

*eliminating animal products from our diet, but reducing them, so don't consume them every day. I don't recommend veganism, but increase your intake of plant products instead. Namely 70 to 80% plant products to 20 to 30% animal products.*

***Should we eat to suit our deficiencies and our pathology rather than our tastes?***

*First of all according to our tastes. But I would advise you to choose the best. I will try to guide you towards a substitute for something that's not necessarily good for your health. But don't lose sight of the fact that we have a palate of flavours to enjoy and relish, as well as for our health.*

**What are the most significant received ideas today in terms of diet?**

The problem with sugar is that when we say sugar, people think cane sugar, sugar cubes, etc. What people are unaware of is that the sweetening power of milk is 1/16th of the sweetening power of cane or refined sugar. When you add sugar to your white coffee, chocolate milk or yogurt, you're adding sugar to sugar. It's ridiculous. We've done it for dozens of years.

You should always use vegetable fat. Animal fat is not good. We used to say to children, the more red meat you eat, the more intelligent you will be, but it's not true, it's completely false. There's also the glass of milk at school... We have passed on false messages. We need to eat fresh seasonal organic fruit, at least 4 to 6 per day.

**What food is the most underrated in terms of nutritional benefit?**

The entire plant system; as freshly as possible. There are parents today who say that their children don't like fruit and vegetables, and that's not good. All of them provide you with fibre, with no exception. They are key elements for your immunity. In terms of animal products, I would say a boiled or lightly fried egg. If you want good cholesterol, you need the yolk to be liquid. Hens don't lay hard-boiled eggs! They're absolutely great for health. In the past we said that egg yolks increased cholesterol, but that's a big mistake, it's good cholesterol.

**Do you think that eating organic is better for our health?**

In 2000 for example people said: doctor should I eat organic? They sensed that they should change something. I heard about it through the media like everyone else. My thought was that organic was pointless; it was just a marketing tool. So I carried out some research consisting of comparing some twenty organically produced food items, with the same food items produced conventionally or through sustainable farming. The protocol was called AB-AR-AC. What did I discover? That organic was in the lead everywhere. It's undeniable; it has better nutritional quality and more taste. Since then I have been telling people, if you want to have more anti-oxidant, anti-ageing, anti-cancer and anti-inflammatory molecule produce, then choose organic. But be careful, you need to know how to choose, use, prepare, season and cook it!

I would really like organic to be mainstream because our earth is perfectly capable of feeding the 7.10 billion people to come;

the real problem is organisation. It's organic and not hydroponic and it will create jobs, health, and will reduce the number of beds needed in hospitals, that's the way of the future. It's a great saving in terms of health insurance.

**What is your advice regarding how to eat better for better health?**

Chew your food thoroughly: one mouthful should be chewed 25 times. It is essential to take the time to eat, ideally an hour. It's absurd to see that children only have 20 minutes to eat! You need to use your teeth and saliva, and taste. When you have something in your mouth, ask yourself, almost closing your eyes: what does it taste of? If you fill the palate with flavours without tasting, that's called force-feeding! You will have a fat liver, like geese. We force-feed geese, we stuff ourselves without realising.

Food should be cooked quickly. I led a research laboratory in nutrition and experimental surgery where I created tumours on the backs of rats. After that, we fed them following various protocols, linked to cooking methods and I observed and monitored the size of the tumours. Like that I could prove that depending on how food is cooked, certain cooking methods result in much faster, stronger and larger tumour growth, in relation to other cooking methods. Slow steaming is short (between 5 to 10 minutes) and ideal. It maintains the nutritional value of the food providing the organism with the best immune system.

Lastly, check the output from the digestive tract: gases and matter. It indicates the quality of what is going in. We inevitably eliminate waste, this waste must be correct in consistency, colour and smell. It should not be excessively smelly.

**Why do you think it is necessary to reconcile health and gastronomy?**

People who eat badly have dreadful immunity and are therefore getting sicker. It's clear when they fall ill. That is why I'm going to launch l'étoile santé (health star) for restaurants. It will start with menus santé étoilés (starred healthy menus). When people go to restaurants, I want them to leave in better health rather than ill. That's the job of a health professional. I steer society towards health whereas it is currently oriented towards stress and illness, with dramatic consequences for health. Chefs are 'healthcare players'; they choose the produce and prepare it. Chefs are increasingly using slow steaming, particularly with fish. They should be heartily congratulated.



# L'olivier

## COMME VOUS NE L'AVEZ *jamais vu !*



**LE PROFESSEUR HENRI JOYEUX, COAUTEUR DE L'OLIVIER POUR VOTRE SANTÉ (2019) AVEC L'OLÉICULTEUR FRANK POIRIER, VOUS FAIT DÉCOUVRIR LES EXTRAORDINAIRES VERTUS DE CE TRÉSOR MÉDITERRANÉEN.**

### Quelles sont les qualités et propriétés nutritionnelles de l'huile d'olive ?

L'acide oléique, dit oméga 9 est présent à des taux élevés dans les huiles d'olive : je considère qu'il s'agit d'un acide gras quasiment "essentiel", car il est le meilleur transporteur du calcium végétal présent dans les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses... vers le système osseux, pour prévenir et même traiter sans danger l'ostéoporose. Par les taux élevés de vitamine E, elle est la meilleure huile dans un menu particulier pour la fécondité, nécessaire tant à l'homme qu'à la femme pour avoir un beau bébé. Les meilleures huiles d'olive apportent en plus des polyphénols aux noms compliqués tyrosol et hydroxytyrosol et oléocanthal qui ont des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires, anti-vieillessement et même anti-cancer dans des modèles expérimentaux animaux ou en cultures cellulaires.

### Quelles sont les vertus méconnues de l'huile d'olive pour notre santé et quels risques réduit-elle ?

Elles sont très nombreuses, dans beaucoup de domaines de la médecine. La digestion, la santé du cœur, des os et de la peau, du système nerveux, du système reproductif et plus largement pour l'immunité et la longévité.

Malheureusement trop peu de médecins le savent. En revanche, le grand public en comprend de plus en plus l'intérêt car il s'agit de produits 100% Nature.

### Existe-t-il des différences en fonction de la variété et de la couleur des olives ?

Oui évidemment, les terroirs donnent comme pour les vins des huiles d'olive de qualité et de goûts différents.

### Idéalement, combien devrions-nous en consommer par semaine ?

A deux personnes, avec mon épouse nous consommons plus d'un litre par semaine, comme le vin. Evidemment nous choisissons les huiles bio les plus concentrées, en bouteille de verre, protégée de la lumière.

### A contrario, si nous en consommons trop cela peut-il devenir néfaste pour notre santé ?

A mon avis aucun danger si vous consommez les meilleures huiles d'olive. En plus si elles sont fortes en goût, très aromatisées la satiété est acquise plus rapidement et vous évitez de vous gaver de calories inutiles.

Les dangers viennent surtout des graisses animales (viandes rouges et charcuteries en excès) et des sucres, des produits laitiers animaux en particulier.

### **Comment choisir et reconnaître une bonne huile d'olive et quels sont les pièges à éviter ?**

Il faut choisir première pression à froid et évidemment Bio, en bouteille de verre opacifiée pour éviter la lumière qui oxyde. L'AOC de Provence est excellente.

### **Comment devons-nous la déguster et la cuisiner afin d'en conserver et maximiser toutes ses vertus ?**

L'essentiel est de l'ajouter après la cuisson des aliments pour éviter de dégrader les trésors des composants de l'huile d'olive. Au point de fumée, au delà de 200°C des molécules toxiques sont fabriquées telles les acroléines toxiques pour notre santé. En revanche, arroser, napper tous vos plats d'huile d'olive. Personnellement j'utilise les plus concentrées en polyphénols sur la soupe, les salades, les poissons, les viandes et même les fromages, d'où une consommation plus importante que le vin.

### **Le prix, est-il selon vous un critère déterminant pour la qualité de l'huile d'olive et ses bienfaits ?**

Evidemment le prix dépend de la qualité et du terroir d'origine. Idéalement il faut choisir bio de proximité.

### **Et qu'en est-il également de la provenance et des origines ?**

Choisissez en priorité les huiles des Oléiculteurs proches de chez vous, celle de mon ami Frank Poirier dans les Hautes Corbières au Moulin d'Albières, et si votre santé a besoin d'être stimulée dans des indications précises, choisissez les huiles concentrées en polyphénols et vitamine E, celle des terrasses du Larzac, l'Omphacine et celles du désert de l'Atlas, Olivix30.

### **Devrions-nous favoriser l'huile d'olive bio et pourquoi ?**

Oui. Vous êtes certain de trouver les meilleures compositions dans tous les constituants de l'huile et d'éviter au maximum les solvants chlorés, ou surtout les hydrocarbures aromatiques et même les métaux lourds de l'environnement cadmium et plomb ou encore des mycotoxines.

### **Pensez-vous que les vertus ancestrales de l'olivier et ses dérivés se sont perdus au cours des siècles ?**

Certainement et en voici un bel exemple : depuis une dizaine d'années, nos amis Raphaël et Elisabeth Colicci<sup>1</sup> sur les plateaux du Larzac utilisent la fleur en élixir pour aider les personnes épuisées physiquement et psychologiquement, souvent au bord de la dépression. J'ai pu vérifier des résultats surprenants : la joie de vivre et la vitalité reviennent.



## ENTRETIEN

### Aussi, pensez-vous que ces dernières sont encore trop peu exploitées en médecine ?

Oui, tout simplement parce que les médecins sont formatés par les enseignants, liés directement ou indirectement aux laboratoires pharmaceutiques pour prescrire – même quand ce n'est ni utile, ni nécessaire – des produits pharmaceutiques ayant seulement une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM). Des milliards de gaspillage.

### En dehors de l'huile d'olive, les feuilles et le bois d'olivier ont également des vertus insoupçonnées. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Les feuilles de l'année, en bout de branches, contiennent un produit merveilleux : la Mannite, sans rapport avec la manne des Hébreux dans le désert. La Mannite a un pouvoir diurétique doux et peut être un régulateur de la tension artérielle pour éviter les excès d'hypertension. Une bonne cuillerée à soupe bien tassée, infusée 10'. Si vous y trouvez

un peu d'amertume, ajoutez un peu de miel. Il y a aussi les perles d'olivier du désert que je recommande et que j'ose appeler caviar d'olivier. Une cuillerée à café apporte 1,35g d'acide oléique et 275 mg de polyphénols, dont 67 mg d'hydroxytyrosol, 6 mg de tyrosol et 7 mg d'oléacéine.

### Enfin, nous aimerions mieux vous connaître : si vous étiez un plat sublimé ou fait à base d'huile d'olive, lequel serait-il ?

Très simplement d'abord : « les petites pommes grenailles cuites à la vapeur al dente avec leur peau, légèrement rissolée à l'huile d'olive et au thym, assaisonnées de quelques grains de gros sel de Guérande. »

Mieux encore « Le loup de mer poché, à la vapeur douce et servi avec une crème de fenouil vapeur, nappés largement d'huile d'olive. »

Ou encore

« Le steak moelleux de thon frais aux légumes méditerranéens nappé largement d'huile d'olive. »

1 - Oleatherm, chemin de la Bruyère-des-Salces, 34700 Saint-Privat (www.oleatherm.com, contact@oleatherm.com, tél. : 04 67 44 73 99).

« IL Y A LES PERLES D'OLIVIER DU DÉSERT

QUE JE RECOMMANDE ET QUE J'OSE

APPELER CAVIAR D'OLIVIER. »





« LES FEUILLES DE L'ANNÉE, EN BOUT DE  
BRANCHES, CONTIENNENT UN PRODUIT  
MERVEILLEUX : LA MANNITE. »

# Olive trees

AS YOU'VE NEVER  
*seen them before!*

PROFESSOR HENRI JOYEUX, CO-AUTHOR OF *L'OLIVIER POUR VOTRE SANTÉ* (2019) WITH THE OLEICULTURIST FRANK POIRIER, INTRODUCES YOU TO THE EXTRAORDINARY VIRTUES OF THIS MEDITERRANEAN GEM.

**What are the qualities and nutritional properties of olive oil?**

There are high levels of oleic acid or omega 9 in olive oil : I see it as an almost "essential" fatty acid as it improves the transport of plant-based calcium present in fruit, vegetables, cereals, legumes... towards the skeletal system, to prevent and even safely treat osteoporosis. Due to high levels of vitamin E it is the best oil in a specific diet menu for fertility, vital for both men and women in order to have a healthy baby. The best olive oils commonly provide polyphenols with complicated names such as tyrosol and hydroxytyrosol and oleocanthal that have anti-oxidant, anti-inflammatory, anti-ageing and even anti-cancer properties in experimental animal models or cell cultures.

**What are the unsung virtues of olive oil for our health and what risks do they reduce?**

There are many, in many fields of medicine. For example digestion, healthy heart, bones and skin, nervous system, reproductive system and more broadly for immunity and longevity.

Unfortunately it is mainly doctors who know this. However the general public is gradually understanding the benefit as olive oil is 100% natural.

**Are there any differences depending on the variety and colour of the olives?**

Yes of course. Like with wine, different terroirs produce olive oil with a range of qualities and tastes.

**How much should we consume ideally per week?**

For two people, so for example with my wife, we consume over a litre per week, like wine. Obviously we choose the most concentrated organic oils, in glass bottles, protected from the light.

**On the contrary, if you consume too much can it become harmful for your health?**

In my opinion there is no harm if you consume the best olive oils. In addition if they have a strong taste and aroma satiety

is more rapid and therefore you avoid gorging on useless calories. The danger lies above all in animal fat (excessive red meat and cold meats) and sugars, dairy products in particular.

**How do you choose and recognise a good olive oil and what should you be aware of?**

You need to choose first cold press and organic of course, in an opaque glass bottle to prevent light oxidation. Provence AOC is also an excellent choice.

**How should we enjoy and cook it to keep and maximise all its properties?**

It is key to add it after cooking to avoid damaging the benefits of the olive oil constituents. At smoking point, over 200°C, toxic molecules are produced such as acrolein which are harmful to our health. However you can drizzle, cover all your dishes with olive oil. I personally use the most concentrated in polyphenols on soup, salads, fish, meat and even cheese, hence a higher consumption than wine.

**Is the price a determining factor for you regarding the quality of the olive oil and its benefits?**

Obviously the price hinges on the quality and the terroir of origin. You should ideally go for something local and organic.

**Also what about its source and origins?**

Give priority to oils from oleiculturists close to where you live, for example from my friend Frank Poirier at the Moulin d'Albières in the Hautes Corbières, and if your health needs to be boosted in a particular way, choose oils with a high concentration of polyphenols and vitamin E, Omphacine from the Terrasses du Larzac, and OlivieX30 from the Atlas Desert.

**Should we choose organic olive oil and why?**

Yes. You are sure to find the best compositions of all the ingredients of the oil and to avoid chlorinated solvents as much as possible, or above all aromatic hydrocarbons and even the heavy metals cadmium and lead or mycotoxins in the environment.

**Do you think that the ancestral properties of olive trees and its derivatives have been lost over the centuries?**

Definitely. Here's a good example: for a dozen years or so our friends Raphaël and Elisabeth Colicci on the Larzac plateau have used the flower in an elixir to help people who are physically and psychologically exhausted and often on the brink of depression. I can vouch for startling results: joie de vivre and vitality return.

**Also, do you think that the aforementioned are still too under-exploited in medicine?**

Yes very simply because doctors are trained by teachers who are directly or indirectly linked to pharmaceutical laboratories to prescribe - even when it's not helpful, or necessary- pharmaceutical products that only have marketing authorisation. Billions are wasted.

**Apart from olive oil, the leaves and olive wood also have incredible virtues. Could you tell us a little more about this?**

Young olive tree leaves at the end of the branches contain a marvellous product called mannitol, no relation to the Hebrew manna in the desert. Mannitol has a mild diuretic effect and may act as a blood pressure regulator to prevent hypertension. A heaped tablespoon of mannitol 10% solution for infusion. If you find it a little bitter, add a touch of honey. I also recommend desert olive tree pearls that I call olive tree caviar. A teaspoon provides 1.35g oleic acid and 275mg polyphenols, of which 67mg hydroxytyrosol, 6mg tyrosol and 7mg oleacein.

**Lastly, to get to know you better: if you were a dish based on or enhanced with olive oil, what would it be?**

Very simply first of all: 'small grenaille potatoes steamed al dente with their skin, lightly browned in olive oil and thyme, seasoned with a few coarse grains of Guérande sea salt.'

Even better 'Sea bass gently steam poached and served with a steamed fennel cream, topped off with olive oil.' Or 'Tender fresh tuna steak with Mediterranean vegetables tossed in olive oil.'







# LA TERRE

- 28 **AGRUMES**  
Arnaud DONCKELE
- 38 **ASPERGES**  
Florian & Edwige MITON  
Laurent MOURET
- 50 **CHAMPIGNONS**  
Eric CANINO
- 58 **FLEURS DE COURGETTE**  
Christophe BACQUIE
- 66 **HERBES DE PROVENCE**  
Vincent MAILLARD
- 72 **NOISETTE**  
Julien MOURET
- 78 **PETIT POIS**  
Pierre-Alain GARNIER
- 86 **OLIVE**  
Jacques CHIBOIS
- 94 **TOMATE**  
Franck BONTE  
Eric FRECHON  
Gilles GRANDVOINET
- 112 **TRUFFE**  
Stéphane AVELIN  
Benjamin BRUNO

# AGRUMES AGRUMES AGRUMES AGRUMES AGRUMES CITRUS FRUIT CITRUS FRUIT CITRUS FRUIT

*Les meilleurs sont ceux de mon ami Michel Bachès, à Prades dans les P.O, qui possède des variétés incroyables. Formidables pour les goûts et la santé : apportent des fibres pour réguler le transit intestinal et stimuler l'immunité, une belle quantité de vitamine C très utile l'hiver. Le citron aide à digérer, stimule la vésicule biliaire, riche en potassium, magnésium et calcium, il prévient l'ostéoporose ; frais et bio, il est très utile à l'équilibre acido-basique de l'organisme.*

*Le pamplemousse réduit l'excès de cholestérol et la Clémentine avec moins de fibres est mieux acceptée des colons irritables. Les jus de ces fruits fabuleux n'ont de sens pour votre santé qu'associés aux fibres du fruit et donc consommés dans le palais des saveurs, mastiqués, mixés à la salive et goûtés longuement avant d'avaler. Coupés fins et bio, les agrumes peuvent être inclus dans vos salades et préparations, et donc consommés avec la peau, utile à notre santé elle aussi, qui équilibre l'acidité du fruit et le système digestif.*

*The best are those from my friend Michel Bachès in Prades in the Pyrénées-Orientales with amazing varieties. Incredible in terms of taste and health, they provide fibre to regulate the intestinal tract and boost immunity. They have a good level of vitamin C that is very useful in winter.*

*Lemon helps digestion and stimulates the gall bladder. It is rich in potassium, magnesium and calcium, preventing osteoporosis; fresh and organic, it is very useful for the organism's acid-base balance. Grapefruit reduces excess cholesterol and clementine with less fibre is better for those with irritable bowel syndrome. The juice of these fabulous fruits is only beneficial for your health if combined with fruit fibre and therefore savoured, chewed, mixed with saliva and enjoyed extensively before swallowing. Thinly sliced and organic citrus fruit can be included in your salads and other dishes, consumed with the skin it is also helpful for our health, balancing the acidity of the fruit and the digestive system.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouguet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Arnaud *Donckele*

# Biographie



© Gianni Villa

**M**eilleur chef 2019 du World Summit et plus jeune talent de sa génération Arnaud Donckele est un prodige de l'art culinaire! Triplement étoilé à seulement 35 ans, cet alchimiste émérite dirige d'une main de maître les deux restaurants de la Maison Cheval Blanc Saint-Tropez.

Au service de l'émotion, Le Chef Arnaud Donckele rend hommage aux saveurs provençales et s'inspire avec justesse et élégance d'une nature sauvage et préservée. « *La Provence est un vivier unique, une mère nourricière [...] Pour moi, l'évidence était de venir puiser dans cette complexité* ».

Récompensé par trois étoiles au guide Michelin, cinq toques et la note de 19/20 au Gault & Millau, Le restaurant gastronomique La Vague d'Or s'éveille chaque soir à une symphonie des saveurs. Entre terre et mer, le Chef interprète le terroir provençal en y apportant sa touche personnelle. Subtile, audacieuse et gorgée de soleil, sa cuisine est un voyage bucolique à travers la Méditerranée. Sa passion s'exprime sans filtre et son envie de donner du plaisir est instinctive : « *Je veux provoquer un feu d'artifice de saveurs. Je sculpte les produits sans les déstructurer, sans leur ôter leur valeur première* ».

En journée, face au bleu saisissant de la mer, à l'ombre des pins centenaires, le bistrot La Terrasse présente une cuisine des sens aux accents méditerranéens. Arnaud Donckele mise sur des petits déjeuners spectaculaires et gourmands ainsi que sur des plats du moment frais et estivaux à l'heure du déjeuner.

Dès 2020, le Chef prend également les rênes du restaurant gastronomique de l'hôtel Cheval Blanc Paris.



**By Arnaud DONCKELE :**

LA VAGUE D'OR - CHEVAL BLANC - Plage de Bouillabaisse

83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94 55 91 00

[www.chevalblanc.com](http://www.chevalblanc.com)

GPS 43°26'55.2473"N - 6°24'80.809"E



# Biography

*« Je veux provoquer un feu d'artifice de saveurs. Je sculpte les produits sans les déstructurer, sans leur ôter leur valeur première. »*

**N**amed best chef at the Chefs World Summit 2019 and the finest young talent of his generation, Arnaud Donckele is a culinary art prodigy! A Michelin 3-star chef at just 35 years old, this highly skilled alchemist expertly presides over the two Cheval Blanc Saint-Tropez restaurants.

Infused with emotion, chef Arnaud Donckele honours Provençal flavours, inspired by the surrounding wild and unspoilt nature with purity and style. 'Provence is a unique haven, a Mother Earth (...) I felt compelled to draw upon this biodiversity.

Awarded three Michelin stars, five toques and a score of 19/20 in Gault & Millau, the gastronomic restaurant La Vague d'Or revels each evening in a real symphony of flavours. Marrying earth and sea, Arnaud Donckele interprets the unique local Provence terroir with a personal touch. His subtle, audacious and sun-kissed cuisine is an idyllic journey across the Mediterranean. His passion is visible and his desire to provide pleasure is instinctive: 'I want to spark a barrage of flavours. I fashion the products without deconstructing them, without taking away their primary values.

During the day, looking out over the breathtaking blue sea, shaded by century-old pine trees, La Terrasse bistro offers a cuisine for the senses with Mediterranean influences. Arnaud Donckele focuses on quite spectacular gourmet breakfasts, as well as fresh and seasonal contemporary dishes at lunchtime.

In 2020, chef, Arnaud Donckele, will also be taking over the reins of the gastronomic restaurant at the hotel Cheval Blanc Paris.



**By Arnaud DONCKELE :**  
**LA VAGUE D'OR - CHEVAL BLANC**  
 Plage de Bouillabaisse  
 83990 SAINT-TROPEZ  
 Tél : 04 94 55 91 00  
[www.chevalblanc.com](http://www.chevalblanc.com)  
 GPS 43°26'55.2473"N - 6°24'80.809"E

# SÉRIOLE ET CHAIR D'ESQUINADO MARINÉS

Pour 8 personnes

By Arnaud Donckele

©Richard Haughton



## INGRÉDIENTS

**SORBET MANDARINE:** 1 feuille de gélatine, 25g de balsamique doré (ou blanc), 40cl de jus de mandarine, 20g de sirop à 30°, 4g de miel, 60g d'huile d'olive, 10g de gingembre frais râpé, 200g de jus de citron de pays. **CUISSON DES TOURTEAUX:** 2 tourteaux (esquinado), 1 citron vert, 3 litres d'eau, 3 bâtons de citronnelle, 10g de poivre mignonette, 20g de thym citron.

**PÂTE À BEIGNETS:** 150 g de farine à tempura, 62g de féculé de pomme de terre, 16 cl de bière, 6.3 cl d'eau gazeuse, 2 cartouches de gaz.

**TELLINES DE LÉGUMES:** 10 mini-asperges, 4 mini-carottes, 4 mini-carottes pourpres, 1 mini-courgette jaune, verte, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym.

**SANDWICH DE SÉRIOLE:** 1 filet de seriole de méditerranée, 40g de mayonnaise, 8g de coriandre ciselée, ½ citron vert zesté, 1 mandarine, thym citron.

**SAUCE SÉRIOLE:** 29g de miel d'acacia, 18g de gingembre, 72g de jus de citron, 58g de jus d'orange, 4 mandarines zestées, 2 mandarines berlugane zestées, 87g d'huile d'olive mandarine, d'huile d'olive normale, 10g de feuilles de thym citron, sel.

**SAUCE MANDARINE RÉDUITE:** 3 mandarines, 4 cl de jus de mandarine, 2 cl de jus de citron, 10 cl de sirop à 30°, 2g de féculé de maïs.

**DRESSAGE ET FINITION:** 2 mini-carottes, 5 radis ronds, mini fenouils, pluches de mesclun.

**MARINADE POUR SANDWICH:** 3 cl d'huile d'olive citron, poivre mignonette, 3 cl d'huile de boutellan, jus de citron, fleur de sel.

## PRÉPARATION

**SORBET MANDARINE:** mettre la gélatine à tremper. Faire réduire le balsamique doré jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Ajouter et mélanger le reste des ingrédients et débarrasser dans la cuve d'une sorbetière. Turbiner.

**CUISSON DES TOURTEAUX:** réaliser une nage avec tous les ingrédients et cuire les tourteaux à frémissement pendant 15 minutes. Laisser refroidir, les décortiquer puis les trier.

**PÂTE À BEIGNETS:** mélanger tous les ingrédients, mixer et mettre en siphon avec les 2 cartouches de gaz.

**TELLINES DE LÉGUMES:** laver et éplucher les mini-légumes en jolis biseaux. Faire des billes à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne dans les courgettes jaunes et vertes. Cuire tous les légumes à l'anglaise avec de l'ail et du thym. Mettre les légumes en eau glacée après la cuisson puis débarrasser.

**SANDWICH DE SÉRIOLE:** tailler la seriole à la trancheuse à 3 mm d'épaisseur, puis tailler des carrés de 3 cm de côté. Faire un mélange avec la chair des tourteaux, la mayonnaise, la coriandre ciselée, le jus et le zeste du citron vert. Réaliser des sandwiches de tourteaux entre deux tranches de seriole et mettre une râpée de mandarine par-dessus ainsi qu'une feuille de thym citron. Juste avant de servir les sandwiches, les tremper rapidement dans la sauce marinade.

**SAUCE SÉRIOLE:** chauffer le miel, y ajouter le gingembre ciselé, puis déglacer avec les jus d'agrumes et les zestes d'agrumes. Laisser refroidir et monter avec les huiles d'olive et finir avec le thym citron effeuillé.

**Sauce mandarine réduite:** récupérer les zestes de 2 mandarines et les blanchir avec 1 mandarine entière. Peler à vif les mandarines zestées et mixer l'ensemble avec le sirop à 30°, le jus de mandarine et le jus de citron. Lier à la féculé de maïs et rectifier l'acidité avec un jus de citron.

**FINITION:** réaliser des copeaux de légumes avec les mini-carottes, les radis, les mini-fenouils. Dresser une telline avec tous les légumes cuits et crus. Faire des beignets d'artichauts et de tête de mini-asperges. Disposer 5 sandwiches au centre de l'assiette. Poser sur le côté une telline de légumes, l'agrémenter d'une jolie boule de sorbet mandarine, de pluches de mesclun et de fanes de légumes. Mettre quelques points de sauce mandarine, poser les beignets croustillants au dernier moment dans la telline et ajouter un trait d'huile de mandarine. Servir la vinaigrette en saucière sur le côté.



## L'ACCORD

By Maxime Valery

Château  
Barbeyrolles  
Blanc - 2017

# LES LANGOUSTINES JUSTE SAISIES

& VIVIFIÉES AU PAMPLEMOUSSE

By Arnaud Donckele

Pour 6 personnes

©Richard Haughton



## INGRÉDIENTS

### SORBET HASSAKU:

70 g de balsamique blanc réduit, 60 g d'huile d'olive, 60 g de trimoline, 30 g de sirop à 30°, 30 g de miel, 50 g d'aloë vera, 400 g de jus d'hassaku, 200 g de jus de pamplemousse.

### VINAIGRETTE:

20 g de miel, 11 g de gingembre, 50 g de jus de citron, 40 g de jus de pamplemousse, 60 g d'huile de citron, 60 g d'huile de crustacé, 20 g de basilic citrus en brunoise.

### CARPACCIO ET TATIN DE PAMPLEMOUSSE:

4 pamplemousses, 20 cl de jus d'aloë vera.

### LANGOUSTINES:

12 langoustines vivantes en 4/5 au kg, 12 langoustines vivantes en 10/12 au kg – 30 g de beurre de crustacé, 20 g de gavottes, de picots de têtes d'asperges séchées, ½ pamplemousse zesté et séché, 2 feuilles de brick, 1 botte de basilic citrus, zeste de pamplemousse. GARNITURE: 14 asperges vertes, 6 asperges blanches, 1 sachet d'aloë vera.

### SIPHON TEMPURA:

300 g de farine à tempura, 125 g de fécule de pomme de terre, 22 cl de bière, 12,5 cl d'eau gazeuse, 1 zeste de pamplemousse, arôme pamplemousse.

## PRÉPARATION

**SORBET HASSAKU:** mélanger tous les ingrédients de la recette, mûrir une nuit et mettre en sorbetière. Turbiner.

**VINAIGRETTE:** chauffer le miel avec le gingembre et faire infuser. Déglacer avec les jus d'agrumes, puis monter avec les huiles aromatisées. Ajouter le basilic citrus en brunoise et mixer.

**CARPACCIO ET TATIN DE PAMPLEMOUSSE:** mettre 3 pamplemousses au congélateur pour les faire durcir un peu. Trancher 1 pamplemousse entier au couteau à 1 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des demi-sphères et réserver sur une feuille de rhodoïd. Lever les suprêmes des autres pamplemousses et réaliser un caramel avec le jus d'aloë vera puis les mettre à mariner au minimum 24h avant utilisation.

**LANGOUSTINES:** décortiquer et châtrer toutes les langoustines. Garder les grosses avec la queue. Au moment, les rôtir avec du beurre de crustacé et parsemer de gavottes. Prendre 6 petites langoustines et les rouler dans la feuille de brick avec une feuille de basilic et une râpée de pamplemousse. Au moment, les frire. Rouler les dernières sur elles-mêmes et les bloquer à l'aide d'un cure-dent. Les griller au dernier moment.

**SIPHON TEMPURA:** mélanger tous les ingrédients, mettre en siphon et ajouter 2 cartouches de gaz.

## L'ACCORD

By Maxime Valery

Château Léoube  
Rosé by Léoube  
2018



# FINES FEUILLES AUX DOUZE AGRUMES

Pour 24 personnes

By Arnaud Donckele

©Richard Haughton



## INGRÉDIENTS

### GELÉE D'AGRUMES:

430 g d'eau, 50 g de sucre semoule, 1 zeste de citron jaune, de pamplemousse, d'orange, 1 gousse de vanille, 1 feuille de gélatine, 3 g d'agar-agar.

### OPALINE:

150 g de fondant blanc, 100 g de glucose, 100 g de couverture blanche, quantité suffisante de colorant vert.

### LIMONADE:

1 l d'eau minérale, 125 g de sucre semoule, 100 g de menthe fraîche, 250 g de jus de citron jaune, 125 g de jus de citron vert, 1 combava râpée.

### CARAMEL AGRUME:

200 g de sucre semoule, 100 g de jus d'orange et de jus de pamplemousse rose, 50 g de jus de sudachi, 1 zeste de pamplemousse, orange, 1 gousse de vanille.

### SORBET MENTHE-MANDARINE:

500 g de pulpe de mandarine, 180 g de sucre semoule, 200 g d'eau, 10 g de sucre inverti, 5 g de stabilisateur, 1 jus de citron, 25 g de menthe fraîche.

### BASE GOURMANDE:

500 g de jus de citron, 25 g de farine, 25 g de poudre à crème, 100 g de jaunes d'oeuf.

### GOURMANDE:

150 g de blancs d'oeufs, 50 g de sucre semoule, 50 g de base gourmande, 1 bergamote râpée.

### TATIN D'AGRUMES:

100 g de sucre semoule, 200 g de jus d'agrume, 100 g de segments de pamplemousse et d'oranges.

### CRÈME LÉGÈRE AU CITRON VERT:

250 g de crème liquide, 125 g de crème pâtissière, 2 zestes de citron vert

## PRÉPARATION

**GELÉE D'AGRUMES :** Chauffer l'eau avec le sucre. Ajouter les zestes, la vanille et infuser. Coller avec la gélatine et l'agar-agar. Couler en plaque le plus finement possible.

**OPALINE:** Chauffer le fondant avec le glucose, ajouter le chocolat blanc et le colorant. Refroidir et mixer. A l'aide d'un chablon rectangulaire, réaliser les opalines vertes.

**LIMONADE :** chauffer l'eau et le sucre, infuser avec la menthe. Ajouter les jus et zestes d'agrumes. Mettre en siphon et ajouter 2 cartouches de gaz spécial soda.

**CARAMEL AGRUME :** cuire le sucre à sec en caramel. Décuire le caramel avec les jus d'agrumes. Ajouter les zestes d'agrumes et la vanille. Refroidir et réserver en pipette.

**SORBET MENTHE-MANDARINE :** chauffer tous les ingrédients (sauf menthe) et les laisser mûrir. Ajouter la menthe fraîche et mettre en sorbetière au minimum 3 fois avant utilisation.

**BASE GOURMANDE:** réaliser une crème pâtissière en remplaçant le lait par le jus de citron.

**GOURMANDE :** monter les blancs avec le sucre semoule. Mélanger avec la base gourmande et la râpée de bergamote.

**TATIN D'AGRUME :** réaliser un caramel avec le sucre et déglacer avec le jus d'agrume. Mariner les segments d'agrumes dans le caramel.

**CRÈME LÉGÈRE AU CITRON VERT :** monter la crème et la mélanger à la crème pâtissière avec les zestes de citron.

**FINITION:** réaliser des segments de citron vert, de pamplemousse rose et d'orange. Tailler les agrumes confits, yuzu, kumquat, main de boudha, bergamote. Disposer au fond des assiettes en rectangle de gelée d'agrumes. Disposer en couches successives les agrumes frais avec les tatin et les confits, les opalines et la crème légère. Terminer le dernier étage avec un tube de sorbet menthe-mandarine. Réaliser des points de caramel agrume. Servir avec la limonade menthe.



## L'ACCORD

By Maxime Valery

Château  
Barbeyrolles  
Rosé 2018



# Arnaud *Donckele*



# Balicco

■ Candice Ménard - journaliste

**« Lorsqu'on cultive son jardin avec travail, patience, anticipation et rigueur, il vous donne les bons produits, et en abondance. »**

Une philosophie qui, semble-t-il, a porté ses fruits.

Balicco a toujours voulu être proche des Chefs, comprendre leurs attentes et y répondre.

Pour cela, l'entreprise familiale a élargi et diversifié son offre afin de leur proposer des fruits et légumes de premier choix, des viandes nobles de qualité, des poissons et produits de la mer frais ainsi que divers produits d'épicerie. Au fil des ans et de son expérience au service de la gastronomie, Balicco peut se targuer de collaborer avec les plus grandes tables et les plus grands palaces du sud de la France.

La qualité est le leitmotiv de la maison! La valorisation des savoir-faire et productions locales, la lutte contre le gaspillage et le respect de l'environnement ne sont pas de vains mots. Le groupe s'engage à offrir un service irréprochable à la hauteur des exigences des grands Chefs et fait preuve d'une réactivité inégalable en termes de fraîcheur et d'organisation des livraisons. La maison mère située à Pégomas est une plateforme de 12 000 m<sup>2</sup> disposant d'équipements de pointe et d'une flotte de 120 camions frigorifiques.

Leur offre n'a pas de limite, allant du produit primeur aux objets de décoration de tables ou de dressage. Les produits sont méticuleusement sélectionnés et sont majoritairement locaux, de saison, de terroir et toujours d'une extrême fraîcheur. Balicco met aussi à la disposition de ses clients des produits traditionnels, exotiques ou encore spéciaux tels que mini-légumes, produits bio, fleurs comestibles, huiles aromatiques et bien plus.





« LES PRODUITS SONT

MÉTICULEUSEMENT SÉLECTIONNÉS ET

SONT MAJORITAIREMENT LOCAUX, DE

SAISON, DE TERROIR ET TOUJOURS D'UNE

EXTRÊME FRAÎCHEUR. »

L'entreprise privilégie les primeurs, maraîchers, arboriculteurs et producteurs locaux et régionaux. À la demande des Chefs, elle travaille toute une gamme transformée de fruits et légumes qui s'adapte à toutes les préparations. Plusieurs tailles et formes de coupe sont disponibles, permettant ainsi d'économiser du temps sans jamais se départir de la qualité! Les fruits se déclinent également en salade fruits, en brochettes, en « shakers », en panier et enfin en jus de fruits frais sans sucre ni conservateurs que vous pouvez composer à la demande.

Baliccò assure l'arrivage quotidien de poissons, coquillages et crustacés des meilleures criées de méditerranée et fermes d'élevage. Ils possèdent également des viviers sur place en plus de leur poissonnerie. Toute la nuit, les équipes préparent les commandes et transforment les produits au gré des

clients (parage, épilage, levage des filets...). Leur saumon fumé, quant à lui, est de très haute qualité sans OGM et hormones, et est produit dans une unité ultra moderne en s'inspirant de la méthode ancestrale des « Tsars de Russie ».

Pour ce qui est des viandes, Baliccò dispose de sa propre boucherie et procède à une sélection consciencieuse de ses produits en fonction de leurs provenance et origines. La présentation peut aller de la pièce entière, à la pièce grammée ou encore au produit découpé sous vide façon volailles et charcuterie.



409 avenue Honoré Ravelli,  
06580 PÉGOMAS  
04.97.05.05.05  
[www.baliccò.fr](http://www.baliccò.fr)



# ASPERGE L'ASPERGE ASPERGE ASPERGE

ASPERGE  
ASPARAGUS  
ASPARAGUS  
ASPARAGUS  
ASPARAGUS  
ASPARAGUS

*Une excellente quantité d'acide folique ou vitamine B9, à consommer quand on veut avoir un bébé, tant pour le futur papa que la future maman. Ses fibres sont excellentes pour le transit intestinal. Cuite à la vapeur douce, al dente, elle apporte des antioxydants, flavonoïdes et caroténoïdes excellents pour la peau. Servir au naturel avec huile d'olive sel et herbes fines, ou coupée en légumes assaisonnés de même pour accompagner une volaille ou un poisson pochés à la vapeur.*

*An excellent source of folic acid and vitamin B9. It improves both male and female fertility. It is high in fibre helping to maintain a healthy intestinal tract. Slow steam al dente, it provides antioxidants, flavonoids and carotenoids that are excellent for the skin. Serve simply with olive oil, salt and mixed herbs, or sliced with other seasoned vegetables to accompany poultry or steam poached fish.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Edwige & Florian *Miton*

# Biographie



**A**u restaurant de Florian et Edwige Miton, on se sent comme à la maison, on se sent comme...Chez Nous !

Ces deux bourguignons au grand cœur sont de véritables bons vivants ! Accueillir les gens à bras ouverts, mitonner avec amour de bons petits plats, servir du bon vin à table, voilà ce qui les animent au quotidien. Une philosophie du partage, de la convivialité où tout épicurien se retrouve.

Cette aventure qui commence en 2014 est le fruit d'un heureux hasard... d'une bonne étoile. Les mois et années défilant, le restaurant s'agrandit, nourrit de la passion de ses hôtes et de l'engouement de ses clients.

Installé sur une adorable petite place provençale de Cogolin, à l'ombre des platanes, le bistrot Chez Nous propose une cuisine traditionnelle revisitée qui joue sur les saveurs provençales et les classiques de la région. En cuisine, Florian, son Chef David Jamen et son second Valentin Lampiere, travaillent main dans la main dans l'élaboration des plats. Les idées fusent, s'entremêlent puis fusionnent. En ressort, une carte du moment « assez fraîche et assez nature » qui évolue au gré des saisons et des produits frais du marché. Toutefois, deux intemporels restent au menu : La brioche façon pain perdu et les escargots de Bourgogne, une évidence!

Dans l'assiette comme dans le verre, les convives ne sont pas en reste. Avec quelques 110 références de vin, Florian vous guide dans une balade des sens gourmande et vivifiante à la découverte de ses cuvées coup de cœur.

**A**t Florian and Edwige Miton's restaurant you feel at home, as we say in French you feel...Chez Nous!

These two big-hearted Burgundians know how to enjoy life! Welcoming people with open arms, making tasty dishes with love and serving good table wine are part and parcel of their everyday life. A philosophy of sharing, warmth where any connoisseur will feel at home!

This adventure that began in 2014 is serendipitous...with luck on their side. Time has witnessed the restaurant grow fuelled by the passion of its hosts and the enthusiasm of its customers.

Located on an adorable small Provençal square in Cogolin in the shade of the plane trees, the bistro Chez Nous offers traditional cuisine that has been restyled varying Provençal flavours and regional classics. In the kitchen, Florian, his chef David Jamen and sous-chef Valentin Lampiere work closely as a team developing dishes. The ideas keep coming, are interwoven and then consolidated. A 'rather fresh and rather genuine' menu of the moment results, changing according to the season and fresh market produce. However, two timeless dishes remain on the menu: French brioche-style toast and Burgundy snails of course!

Food and wine alike the guests will want for nothing. With some 110 wines, Florian will guide you on a gourmet and energising tour of the senses exploring his favourite vintages.



**By Edwige & Florian MITON :**

CHEZ NOUS - 9 rue Nationale

83310 COGOLIN

Tél : 04 94 54 67 02

[www.restaurant-cogolin-cheznous.fr](http://www.restaurant-cogolin-cheznous.fr)

GPS 43°15'5.883»N - 6°31'54.827»E

# MÉDAILLONS DE RIS DE VEAU EN CROÛTE DE NOISETTES

Pour 4 personnes

ASPERGES BLANCHES POMME FONDANTE ET ÉMULSION AIL DES OURS

By Florian Miton



## INGRÉDIENTS

1 kg de ris de veau,  
2 kg asperges blanches,  
1 kg de pommes de terre Charlotte,  
20 cl de crème,  
Un citron,  
Deux morceaux de sucre,  
50 g de noisettes émondées,  
100 g de chapelure blonde,  
30 g d'ail des ours frais,  
10 cl de fond blanc de volaille,  
100 g de beurre,  
POUR LE BOUILLON :  
Une carotte,  
Un blanc de poireau,  
Un oignon,  
Un bouquet garni.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Trémouriès  
Rouge



## PRÉPARATION

Briser les ris de veau dans le bouillon aromatique environ 1h15 puis réserver.

Cuire les asperges dans un fond avec 30 g de beurre, deux morceaux de sucre, un citron pendant 10 à 12 minutes.

Tourner les pommes de terre, les cuire à l'eau départ en eau froide et retirer à ébullition.

Terminer la cuisson à la poêle au beurre jusqu'à obtention de la coloration souhaitée.

Faire bouillir le fond de volaille, crémé, mixer au blinder. L'ail des ours avec un peu d'huile d'olive, ajouter au fond et rectifier l'assaisonnement.

DRESSAGE : détailler les ris de veau en médaillon environ 2 cm, les paner à l'anglaise avec la chapelure de noisettes.

Les colorer à la poêle au beurre.

Dresser selon photo.

# CANNELLONI DE CRABE, ASPERGES VERTES

Pour 4 personnes

EN DEUX FAÇONS, PICKLES DE CONCOMBRES, VINAIGRETTE DE BETTERAVES, CITRON VERT

By Florian Miton

## INGRÉDIENTS

500 g asperges vertes,  
Une betterave rouge cuite,  
Quatre cœurs de sucrine,  
Deux concombres,  
Une petite boule Trévisé,  
Un citron jaune,  
Un Citron vert,  
20 cl de vinaigre de riz,  
200 g de sucre,  
20 cl d'huile d'olive,  
Une granny-smith,  
400 g de chair de crabe (pince et chair).

## PRÉPARATION

Couper les asperges à la moitié.  
Blanchir 8 points dans de l'eau salée cinq minutes, les rafraîchir dans de l'eau glacée.  
Émincer le reste des points d'asperges crues en copeaux à la mandoline.  
Les mariner dans le jus de citron la fleur de sel et l'huile d'olive. Réserver.  
Tailler la trévisé et les sucrines en fines julienne.  
Réaliser un sirop : 20 cl d'eau, 200 g de sucre, 20 cl de vin vinaigre de riz, une étoile de badiane, 10 graines de coriandre, 10 grains de poivre noir.  
Détailler un concombre en lanières fines à la mandoline et les plonger dans le sirop. Couper le feu, découvrir, laisser enfermer 10 minutes.

## VINAIGRETTE

Détailler en cubes la betterave, ajouter le jus et le zeste de citron vert, 10 cl d'huile d'olive, mixer au Blender l'ensemble, rectifier l'assaisonnement.  
Détailler en lamelles d'environ 3 mm le deuxième concombre, blanchir à l'eau bouillante 30 secondes  
Étaler les lamelles sur du papier film, assaisonner le crabe avec du jus de citron jaune, 10 cl d'huile et un de granny-smith former un cylindre avec le crabe et rouler avec l'aide du papier film.  
Dresser et assaisonné.



## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine  
Cap Saint Pierre  
Légende Blanc

# ASPERGES SAUVAGES, ŒUFS DE CAILLES MOLLÉS,

Pour 4 personnes

FOIE GRAS DE CANARD, VINAIGRETTE MI-MOLLÉ, TRUFFES D'ÉTÉ

By Florian Miton

## INGRÉDIENTS

600 g d'asperges sauvages,  
12 œufs de cailles,  
Quatre escalopes de foie gras de  
canard cru,  
Un œuf,  
10 cl d'huile d'olive,  
30g de truffes d'été,  
Une cuillère à café de moutarde,  
Un trait de citron.

## PRÉPARATION

Blanchir les asperges à l'eau bouillante  
trois minutes  
Cuire les œufs de cailles dans l'eau  
bouillante une minute 30  
Débarasser dans l'eau glacée  
Cuire un œuf de poule environ quatre  
minutes  
Détailler les escalopes en losanges, la  
truffe en lamelle et concasser les chutes

### VINAIGRETTE :

Dans un blinder mixer tous les  
ingrédients : œuf mollé, huile d'olive  
moutarde citron sel, poivre, ajouter  
les brisures de truffe concassées, et  
rectifier.

### DRESSAGE

Poêler les losanges de foie gras  
Dresser les asperges sauvages en  
forme de nid.  
Écailler les œufs de cailles et les ouvrir.  
Disposer foie gras et truffes.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Réal d'Or  
Blanc





# Le bistrot *Chez Nous*

**A L'OMBRE DU PLATANE CENTENAIRE ET  
DE LA JOLIE FONTAINE, LA TERRASSE EST  
CALME, PRÉSERVÉE DU TUMULTE ESTIVAL.**

**Quittez la nationale pour monter vers l'église et vous découvrirez ce vrai bistrot de village au caractère chaleureux, offrant une terrasse accueillante et ombragée...**

Deux passionnés : Edwige et Florian Miton rêvaient d'ouvrir leur propre restaurant au coeur du petit village de Cogolin, à seulement quelques minutes de Saint-Tropez. Une passion commune pour les bonnes choses et le vin, une envie de faire grandir un lieu de rencontre et de partage... En 2014 ils réalisent finalement leur rêve et décident de voler de leurs propres ailes...

«Chez Nous» traduit bien leur envie de recevoir comme à la maison, comme on accueille des amis, en offrant un moment de convivialité, simple et sincère.

Florian, passionné d'oenologie, se fera une joie de mettre en oeuvre ses connaissances pour vous conseiller sur les vins à la carte. Des appellations connues, mais indispensables, aux crus pointus de petits producteurs que vous trouverez dans sa sélection. L'équipe de cuisine,

David et Valentin, ne travaille que des produits frais et de saison. L'établissement a de beaux atouts pour une pause détente réussie.

A l'ombre du platane centenaire et de la jolie fontaine, la terrasse est calme, préservée du tumulte estival.

Le lieu est chaleureux, « Chez Nous » porte bien son nom. On aperçoit Florian en pleine activité en salle pendant qu'Edwige accueille avec un grand sourire tous les clients.

De son expérience de rugbyman, Florian aime fédérer, avancer, challenger et par dessus tout... travailler en équipe !

**Une belle adresse tenue par deux passionnés qui mérite que l'on s'éloigne un peu de Saint-Tropez pour un vrai break ressourçant !**



**ASPERGE**

**L'ASPERGE**

**ASPERGE**

**ASPERGE**

**ASPERGE**

**ASPARAGUS**

**ASPARAGUS**

**ASPARAGUS**

**ASPARAGUS**

**ASPARAGUS**



# Laurent *Mouret*

# Biographie



**A**u pied du village de Gassin, niché au cœur d'un écrin préservé, Bérénice et Laurent Mouret enchantent les papilles des épicuriens à leur table « La Verdoyante ». Cette ancienne ferme familiale au charme provençal régale depuis maintenant 40 ans les amoureux de bonne chair.

Pendant 10 ans, Laurent se perfectionne dans les cuisines de nombreux chefs étoilés à l'instar de Stéphane Raimbault qui sera son mentor pendant 7 ans. Celui qui a été bercé dès sa plus tendre enfance par les effluves gourmandes de la cuisine de ses parents reprend comme une évidence en 2004 les fourneaux du restaurant familial. Épaulé par son épouse Bérénice, Laurent propose une carte en toute légèreté inspirée de ses racines valsant entre tradition et modernité.

Vous pourrez y découvrir des plats aux accents méditerranéens ponctués d'originalité ainsi que quelques grands classiques de son père tels que la bouillabaisse et les fameuses « tartinettes ». Sa cuisine simple et savoureuse évolue au fil des saisons, des légumes du potager et des produits du marché qu'il harmonise d'herbes aromatiques, d'agrumes ou d'épices douces. Il attache également une grande importance aux sauces qui amènent à chacun de ses mets un supplément de saveurs et une note de couleur aux assiettes. Ici, les jours se suivent mais ne se ressemblent pas. La Verdoyante est un bout de paradis hors du temps où la convivialité règne. Dès les beaux jours, les clients profitent de la terrasse et de la vue dans ce cadre verdoyant, surplombant la mer et les collines de Gassin. Une parenthèse de calme et de gourmandise... qui vaut le détour!

**A**t the foot of the village of Gassin, nestling at the heart of a protected setting, Bérénice and Laurent Mouret charm the taste buds of foodies at their restaurant La Verdoyante. This former family farm oozing with Provençal charm has delighted lovers of fine food for 40 years now.

For 10 years, Laurent honed his talent in the kitchens of various Michelin star chefs like Stéphane Raimbault who was his mentor for 7 years. Surrounded from early childhood by delicious wafts from his parents' kitchen he logically took over the cooking in the family restaurant in 2004. Supported by his wife Bérénice, Laurent offers an incredibly light menu inspired by his roots swaying between tradition and modernity.

There are dishes with Mediterranean nuances garnished with originality as well as some of his father's great classics such as bouillabaisse and the legendary 'tartinettes'. His simple and flavourful cuisine evolves over the seasons, vegetables from the garden and market produce that he marries with aromatic herbs, citrus fruit and sweet spices. He also attaches great importance to sauces that bring to each of his delicacies extra flavours and a colourful addition to the dishes.

The days pass but no two are the same. La Verdoyante is a timeless slice of paradise where warmth reigns. As soon as the beautiful weather begins, customers take advantage of the terrace and view in this green setting overlooking the sea and the hills of Gassin. A calm and delicious interlude that is well worth the trip!



**By Laurent MOURET :**

LA VERDOYANTE - 866 chemin vicinal de Coste Brigade  
83580 GASSIN

Tél : 04 94 56 16 23

[www.la-verdoyante.fr](http://www.la-verdoyante.fr)

GPS 43°14'14.64"N - 6°35'24.67"E

# CRÈME D'ASPERGE VERTE DU PAYS

ET MORILLES, ESPUMA AU PARMESAN

Pour 1 personne

By Laurent Mouret

## INGRÉDIENTS

POUR LA CRÈME D'ASPERGE :

Asperges 500 g  
Morilles 50 g  
Lait 15cl  
Crème 30cl  
Oignon 1  
Ail 20g  
Sel/poivre/sucre  
Huile d'olive.  
ESPUMA :  
Parmesan 200g  
Crème 500g  
Huile d'olive

## PRÉPARATION

Faire suer l'oignon ciselé, l'ail haché.  
Ajouter les asperges émincées, et mouiller lait et de crème.  
Assaisonner et faire cuire 10mn.  
Mixer, rectifier et réserver au frigo.  
Faire tomber les morilles, réserver.  
Faire chauffer la crème, ajouter le parmesan et l'huile d'olive, laisser fondre et mettre dans le siphon une fois refroidi.  
GARNITURE :  
Tomate cerise



**L'ACCORD**  
By Laura Pisani

Château Galoupet  
Cru classé  
Rosé 2018



# FRAICHEUR D'ASPERGES EN SALADE D'HERBES,

Pour 1 personne

VINAIGRETTE AUX AGRUMES ET HUILE DE NOISETTE

By Laurent Mouret



## INGRÉDIENTS

Asperges x3  
Roquette  
Cerfeuil  
Aneth  
Jus d'orange - 2 c à soupe  
Jus de citron ½ c à café  
Moutarde à l'ancienne ½ c à café  
Huile de noisette 2 c à soupe



## PRÉPARATION

Eplucher les asperges, les cuire à l'eau salée 5 mn, réserver.  
Faire réduire 50 cl de jus d'orange de moitié, refroidir rectifier avec sel, jus de citron, jus d'orange frais et la moutarde, ajouter l'huile de noisette.  
Assaisonner la salade avec l'huile d'olive et jus de citron.  
Dresser.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Trémouriès  
Blanc

# DOS DE LOUP EN CROUTE D'AMANDES,

RISOTTO AUX ASPERGES ET ÉMULSION DE TOMATES

By Laurent Mouret

Pour 1 personne



## INGRÉDIENTS

Dos de loup 180 g  
Asperges 4 pièces  
Riz carnaroli 30 g  
Vin blanc 10 cl  
Fumet de poisson 40 cl  
Oignon ½  
Ail 10 g  
Beurre 20 g  
Parmesan 20 g  
POUR LA CROUTE :  
Parmesan 50g, beurre 50g, chapelure 50g,  
poudre d'amandes 50g  
POUR L'ÉMULSION DE TOMATES :  
Tomates 10, fenouil 1, Oignon 1, Ail 1 tête,  
beurre 40g, huile d'olive 10 cl, concentré  
de tomates 1 c a soupe, thym/laurier, eau  
½ litre

## PRÉPARATION

Eplucher les asperges et les poêler, réserver.

Faire revenir l'oignon à blanc, ajouter l'ail puis faire nacrer le riz, mouiller avec le vin blanc faire réduire à sec et mouiller avec le fumet en plusieurs fois jusqu'à cuisson du riz. Ajouter les asperges et monter au beurre et parmesan.

Cuire le loup 4 mn au four.

POUR LA CROUTE : Faire ramollir le beurre et le mélanger avec le reste des ingrédients, masquer le filet de loup.

POUR L'ÉMULSION DE TOMATES : Faire suer l'oignon et le fenouil émincé ajouter l'ail puis le concentré de tomates, couper les tomates en deux. Ajouter thym, laurier, mouiller avec l'eau assaisonner, porter à ébullition et cuire à feux doux pendant 30mn. Chinoiser et monter au beurre et à l'huile d'olive.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Domaine  
Cap Saint Pierre  
«Légende» Blanc





■ Candice Ménard - journaliste

**Fier porteur du label Qualité Tourisme, L'Atelier Provençal est une adresse incontournable pour les amateurs de terroir et de produits artisanaux!**

**Épicerie fine concept, avec cave à vins des plus beaux domaines de la région, comptoir des huiles d'olive de Provence, soupes de poissons fabriquées en collaboration avec les pêcheurs du Golfe de Saint-Tropez et autres spécialités provençales... vous serez plongés en plein cœur de la Provence !**

Le Concept de l'Atelier Provençal est de mettre en avant les producteurs de la région, avec des produits artisanaux. Vous trouverez les produits de la « Conserverie Au Bec Fin » fabriqués sur place et également la marque « Le Temps des Mets », fleuron de l'épicerie-fine gourmet en Provence fabriquée à Six-Fours-les-plages, ainsi que la gamme « Notre Terre » spécialisée dans le BIO.

Cette boutique concept, c'est aussi un rendez-vous pour les fins connaisseurs, avec plus de 300 références de thés « Mariage Frères », différentes variétés de truffes du Var, et du caviar Français en vente tout au long de l'année. Idées cadeaux, coffrets, souvenirs gastronomiques de Provence... vous pourrez offrir sur mesure vos plus belles compositions dans un panier garni pour votre famille, vos amis ou vos proches!



50 Avenue de Valensole - 83310 Cogolin  
04 94 55 74 43  
[www.au-bec-fin.com](http://www.au-bec-fin.com)

L'Atelier Provençal vous propose également en exclusivité, deux recettes de soupes froides fabriquées sur place, élaborées avec le chef étoilé Benjamin COLLOMBAT du Château de Berne\*\*\*\*.

Laissez-vous tenter par une soupe froide de Melon au miel et au basilic et par une soupe de Concombre, badiane et fenouil.

« IDÉES CADEAUX, COFFRETS, SOUVENIRS

GASTRONOMIQUES DE PROVENCE... ».



**CHAMPIGNON**  
**CHAMPIGNON**  
**CHAMPIGNON**  
**CHAMPIGNON**  
**CHAMPIGNON**  
**CHAMPIGNON**  
**MUSHROOM**  
**MUSHROOM**  
**MUSHROOM**  
**MUSHROOM**

*Ce sont des trésors en cuisine, en légumes avec une viande ou volailles, en omelette ou dans nos salades ; passer à la vapeur douce quelques 3 à 4 minutes avant de les utiliser en cuisine car ils peuvent stocker des toxiques. Trésors aussi pour notre santé avec leur faible taux calorique, et tout leur apport de protéines utiles aux muscles et source d'énergie, fibres douces efficaces, vitamines B (B2, 3, 5, 6, 9...), zinc 1mg, fer ou sélénium antioxydant (4 à 5µg/100g, 22µg pour le champignon de Paris)*

*These are fantastic for cooking with vegetables. Serve with meat or poultry, in omelettes or salads; slow steam for 3 to 4 minutes before cooking as they can store toxins. Wonderful for our health too as they are low in calories, and provide proteins that are beneficial to muscles, as well as being a source of energy, soft, effective fibre, vitamins B (B2, 3, 5, 6, 9...), 1mg zinc, iron and antioxidant selenium (4 to 5µg/100g, 22µg for button mushrooms)..*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Éric *Canino*

# Biographie



Depuis une décennie, le Chef Eric Canino se tient à la barre du restaurant étoilé La Voile de la Réserve Ramatuelle. En 2015, il décroche sa première étoile. Une récompense à la hauteur de son talent qui est plébiscité par ses clients et les critiques du monde entier. Connus et reconnus au-delà des initiés, le Chef vole assurément vers une deuxième étoile.

Tombé par un heureux hasard dans les fourneaux, Eric Canino a eu la chance de travailler aux côtés de grands noms tels que Guy Martin ou encore Michel Guérard. Chef triplement étoilé, ce dernier sera son mentor, son « maître à manger », comme d'autres se voient en maître à penser, mais Eric Canino se dit « inféodé à personne, ni à aucune mode ». Il s'exprime à sa façon et fait rayonner sa propre identité. Dans les hauteurs des collines de Ramatuelle, à 10 minutes de Saint-Tropez, le restaurant La Voile, ouvert à tous, est sans conteste l'une des plus belles adresses du Golfe. Tel un mirage qui se fond au bleu de la mer, ce lieu majestueux aux airs de paradis est un véritable havre de paix.

Le Chef Canino en fier capitaine, met le cap sur les saveurs du sud et transporte les épicuriens dans un voyage des sens qui concilie saveurs et équilibre. Son maître mot : HARMONIE. Dans sa cuisine, rien n'est sophistiqué, tout est élégant. Virtuose de talent, le Chef se prête volontiers au jeu d'un mariage des saveurs pures et authentiques faisant ressortir le goût du vrai en toute simplicité... en toute légèreté.

Au-delà du plaisir des saveurs, c'est un état d'esprit, un appel à l'évasion qu'il recherche. Il conçoit plusieurs expériences mêlant beauté des lieux et plaisir des sens. Petit-déjeuner en suite, déjeuner au bord de la piscine, dîner en « roof top », les possibilités sont infinies. Eric Canino fait vivre à ses clients des instants de pure magie qui se consomment comme des expériences nourrissant l'âme, les émotions et la mémoire.

Éblouis par la beauté des lieux, les clients se laissent alors porter par une cuisine légère et savoureuse aux couleurs de la Provence. Comme Eric Canino le dit si bien : « les clients viennent chercher chez nous un moment de plaisir, mais aussi de joie de vivre et de bien-être ». Des valeurs qui sont au cœur même du succès de La Voile et de La Réserve.

Engagé et très attaché aux ressources de sa terre provençale et de la mer à ses pieds, le Chef privilégie la proximité et les circuits d'approvisionnement courts. Ce qu'il cherche avant tout, ce sont des produits du terroir de saison, de haute qualité et d'une fraîcheur absolue. Les légumes et aromates proviennent directement de son potager, les poissons et viandes arrivent tout droit de fournisseurs locaux. Au cœur de sa cuisine, il place l'ingrédient, celui que l'on cultive, que l'on choisit avec soin, que l'on travaille avec envie et passion. Car pour Eric Canino, c'est cela le métier de cuisinier : choisir les beaux et bons produits, les sublimer, leur rendre honneur.

Chef curieux et passionné, il collectionne les épices du monde entier et concocte lui-même le savant mélange d'épices de son célèbre Thon rouge frotté aux épices du voyage, un plat dont on ne se lasse pas et qui suscite chez les clients toujours autant d'émerveillement!

Perfectionniste en diable, il a également à cœur d'offrir une expérience inédite de tous les instants. C'est pourquoi à chaque saison, il renouvelle sa carte toujours plus inventive et sincère.



**By Éric CANINO :**

LA VOILE - LA RÉSERVE DE RAMATUELLE - Chemin de la Quessine  
83350 RAMATUELLE - Tél : 04 94 44 94 44

[www.lareserve-ramatuelle.com](http://www.lareserve-ramatuelle.com)

GPS 43°12'54.144"N - 6°36'45.835"E

# Éric *Canino*

# Biography

**C**hef Eric Canino has been at the helm of the Michelin-starred restaurant La Voile de la Réserve Ramatuelle for a decade. He was awarded his first star in 2015; an award that does justice to his talent praised by his customers and critics all over the world. Renowned and reputed far and wide, this chef is undoubtedly heading for a second star.

Eric Canino ended up in the world of cuisine by chance having had the good fortune to work alongside great names such as Guy Martin and Michel Guérard. The latter, a 3 Michelin starred chef, became his mentor, his 'cuisine guru', as others think of themselves as intellectual gurus, but Eric Canino is 'not subservient to anyone, or to any trend'. He chooses his means of expression and projects his own identity.

High up in the hills of Ramatuelle, 10 minutes from Saint-Tropez, the restaurant La Voile, open to everyone, is undoubtedly one of the finest addresses in the Gulf. Like a mirage merging with the blue sea, this majestic place with an air of paradise is a real haven of peace.

Proudly serving as captain, chef Canino sets the course for southern flavours and takes epicureans on a journey of the senses combining flavours and equilibrium. His guiding principle is harmony. Nothing is highly developed, yet everything is elegant about his cooking. This virtuoso chef readily blends pure and authentic flavours bringing out the real taste with ease and grace.

Beyond delighting in various flavours, he is seeking a state of mind, a call for escapism. He has devised several experiences blending the beautiful surroundings with sensory pleasure. The possibilities are endless with breakfast en suite, poolside lunch and 'roof top' dinner. Eric Canino provides his customers with a selection of purely magical moments to be consumed as experiences that feed the soul, emotions and memory. Dazzled by the beautiful surroundings, customers are carried away by light and tasty cuisine reflecting the colours of Provence. As Eric Canino says so aptly: 'customers come here to delight their palates, as well as for a certain joie de vivre and wellbeing'. These values are at the very heart of the success of La Voile and La Réserve.

Committed and very attached to local Provençal produce and the sea a stone's throw away, Eric Canino favours proximity and short supply chains. What he is seeking above all else is local seasonal, top quality produce with guaranteed freshness. Vegetables and herbs and spices come directly from his kitchen garden while meat and fish are sourced from local suppliers. Ingredients are core to his cuisine. Grown and chosen with care, he works with them with desire and passion. For Eric Canino that is the profession of a chef: choosing fine produce, sublimating and honouring it.

This inquisitive and passionate chef collects spices from all over the world and has concocted a clever blend of spices for his famous Foreign spice rubbed red tuna, a dish that you will never tire of and that never fails to marvel customers!

Devilishly perfectionist he also loves to constantly provide novel experiences. This is why he renews his ever inventive and authentic menu each season.



**By Éric CANINO :**

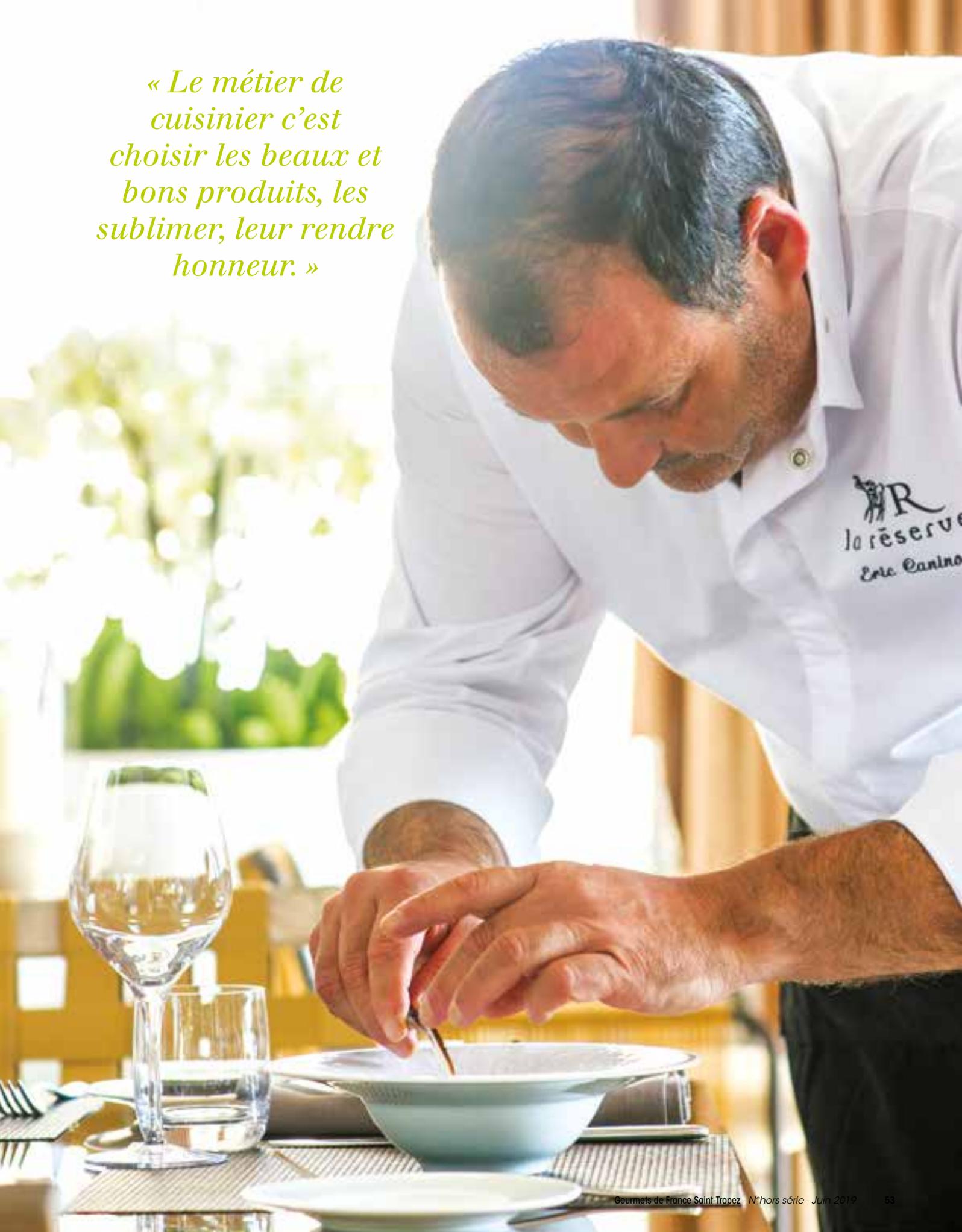
LA VOILE - LA RÉSERVE DE RAMATUELLE - Chemin de la Quessine  
83350 RAMATUELLE

Tél : 04 94 44 94 44

[www.lareserve-ramatuelle.com](http://www.lareserve-ramatuelle.com)

GPS 43°12'54.144"N - 6°36'45.835"E

*« Le métier de  
cuisinier c'est  
choisir les beaux et  
bons produits, les  
sublimer, leur rendre  
honneur. »*



# GNOCCHI AUX MORILLES

Pour 4 personnes

By Eric Canino



## INGRÉDIENTS

**GNOCCHI:** 1 kg de pulpe de pomme de terre bingé, 100 g de farine, 100 g de féculé de pomme de terre, 50 g de parmesan râpé, 10 g de sel, noix de muscade râpée, 150 g d'œuf entier, zeste de citron vert.  
**MORILLE FARCIE:** Morille fraîche, échalote, gousse d'ail, champignon de paris, pousses d'épinard, jus de veau, huile d'olive ) sel, poivre.  
**FOND DE CUISSON:** huile d'olive, échalote ciselée, porto, litre de vin rouge, litre de jus de veau, feuilles de sauge, branches de thym.  
**JUS CORSÉ:** Jus de veau, morille émincée, échalote confite, jus de cuisson de morilles farcies.

## PRÉPARATION

**Gnocchi :** mettre les pomme de terre Agria dans une chaufferie pendant une semaine, puis cuire avec la peau à 130° à la vapeur 45 à 50 min, retirer la peau immédiatement et passer au presse purée, étaler sur un marbre. Incorporer la farine et féculé, le parmesan, le sel et la muscade puis les œufs. Etaler en formant des boudins, découper à la taille convenue et donner un coup de fourchette, cuire dans une eau salée frémissante 5 min et refroidir aussitôt, mettre à égoutter.

**Morille farcie:** trier et équeuter les morilles, faire bouillir de l'eau salée, et plonger les morilles 1 à 2 min, les égoutter sans les rafraichir, renouveler 3 fois l'opération.

**Farce :** tailler l'échalote, les champignons de paris en petit dés et faire revenir à l'huile d'olive avec les échalotes confites. Mettre dans la sauteuse l'huile d'olive, les échalotes, une gousse d'ail écrasée et faire revenir. Mettre les épinards puis égoutter et hacher finement et mélanger avec les champignons de paris. Déglacer au jus de veau, assaisonner de sel et poivre, laisser refroidir. Prendre les morilles une par une et farcir de farce froide. Déposer dans une plaque puis recouvrir de réduction de porto et jus de veau; cuire au four 2h à 160°.

**Fond de cuisson des morilles:** faire revenir dans l'huile d'olive l'échalote, déglacer au porto et faire flamber. Ajouter le vin rouge déjà flambé, réduire presque à glace et ajouter le jus de veau, la sauge et le thym. Laisser cuire jusqu'à réduction.

**Cuisson :** faire revenir dans l'huile d'olive les gnocchis et les déglacer avec le jus de morilles. Chauffer les morilles farcies et dresser à votre convenance.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château Galoupet  
Cru classé 2018  
Blanc



# GRATIN DE ZITA MORILLES FARCIES

Pour 4 personnes

By Eric Canino



## PRÉPARATION

**Morille farcie :** Trier et équeuter les morilles, faire bouillir de l'eau salée, et plonger les morilles 1 à 2 min, les mettre à égoutter sans les rafraichir, renouveler 3 fois l'opération.

**Farce :** Tailler l'échalote ciselée, les champignons de paris en petit dès, et faire revenir à l'huile d'olive avec les échalotes confites. Mettre dans la sauteuse l'huile d'olive, l'échalote et faire revenir avec une gousse d'ail écrasée, puis incorporer les épinards et mettre à égoutter. Hacher finement et mélanger avec les champignons de paris, déglacer au jus de veau, assaisonner de sel et poivre, laisser refroidir.

Prendre les morilles une par une et farcir de farce froide, déposer dans une plaque, recouvrir de réduction de porto et jus de veau et cuire au four à 160°C 2 heures.

**Fond de cuisson des morilles:** Faire revenir dans l'huile d'olive l'échalote, déglacer au porto et faire flamber. Ajouter le vin rouge déjà flambé, réduire presque à glace et ajouter le jus de veau, la sauge et le thym et laisser cuire jusqu'à réduction.

**Crème de truffe :** Faire la réduction d'échalote, d'abord suer puis ajouter le noilly prat, faire un bouillon, sur le coin de la plaque. Ajouter le parmesan jusqu'à qu'il se dissolve et mettre le jus de truffe, la brisure et ajouter l'huile de truffe. **Zita :** Cuire les zita 7 mn sans les rafraichir, les coller une à une, couper des tronçons de 1 cm, mettre dans un cercle de 6 cm de diamètre, le remplir de farce à l'aide d'une poche à douille, chauffer à la vapeur puis mettre la crème parmesane au dessus et gratiner. Dresser dans une assiette et poser deux belles morilles glacées dans leur jus sur le dessus et verser la sauce.

## INGRÉDIENTS

**MORILLE FARCIE:** Morille fraîche, échalote, Gousse d'ail, Champignons de paris, Pousses d'épinard, Jus de veau, Huile d'olive, Sel, poivre.

**FOND DE CUISSON:** Huile d'olive, échalote ciselée, Porto, litre de vin rouge, litres de jus de veau, feuilles de sauge, branches de thym. **JUS CORSÉ:** Jus de veau, Morille émincée, Echalote confite, Jus de cuisson de morille farcie, Gratin de zita, Zita, Farce des morilles.

**CRÈME DE TRUFFE:** Echalote, Noilly prat, Crème, Parmesan, Brisure de truffe, Jus de truffe, Huile de truffe.



## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Bertaud Belieu  
«Prestige» Rouge

# CHAMPIGNON DE PARIS EN TARTELETTE,

LAIT DE CHAMPIGNON ET LIVÈCHE

By Eric Canino

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

**PÂTE A TARTELETTE :** 400 gr de farine, 10 g de sel fin, 180 g de beurre, 2 œufs entiers, 40 g de jaunes, 40 g de lait, de poudre de champignon.

**HUILE HERBACÉE:** crème épaisse légère ou crème de riz, xérès, huile de pépin de raisin, jus de barigoule, feuille de livèche, feuilles d'épinard.

**PARIS ACIDULÉ ET CARDAMONE :** champignons de Paris, miel, vinaigre de riz, graine de coriandre, capsule de cardamome verte, huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin.

**DUXELLE DE CHAMPIGNON :** Echalote confite, Ail confit, Champignons de Paris, Persil plat.

**CHAMPIGNON BRUN BRAISÉ:** Tête de champignon brun, Ail, thym, Jus de volaille.

**LAIT DE CHAMPIGNON:** Champignon brun, Lait demi écrémé, Jus de volaille servi a part.

## PRÉPARATION

**TARTELETTE:** Mettre tous les éléments ensemble au batteur et faire une boule a la fin, filmer puis laisser reposer 2 heures au frais. Cuisson à 180° 12 min.

**VINAIGRETTE LIVÈCHE:** Mettre la crème épaisse dans un linge toute une nuit, ensuite mixer tous les ingrédients cités.

**GARNITURE PARIS AU VINAIGRE:** Parer et nettoyer les champignons de Paris. Ne pas les faire tremper. Verser le miel dans une casserole et le faire cuire jusqu'à obtention d'un caramel brun. Déglacer avec le vinaigre, porter à ébullition, ajouter la coriandre et la cardamome. Placer les champignons dans un bocal. Verser dessus le vinaigre bouillant. Laisser macérer au moins 4 ou 5 jours dans le réfrigérateur avant de consommer. (Les champignons au vinaigre peuvent se conserver plusieurs mois).

**DUXELLE DE CHAMPIGNON DE PARIS:** Confire échalote et ail à part dans l'huile d'olive, couper en duxelle les champignons de paris et faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, l'échalote et le persil plat.

**CHAMPIGNON BRUN BRAISÉ:** Couper les queues des têtes des champignons bruns, les mettre dans la sauteuse avec l'huile d'olive. Mettre les champignons bien a plat et rôtir 15 min de chaque côté. Débarrasser dans une plaque et verser du jus de volaille, une gousse d'ail écrasée et une branche de thym, et rôtir bien hermétiquement deux fois 40 min à 160°.

**LAIT DE CHAMPIGNON:** Mettre les queues de champignons bruns dans le lait et faire infuser 4 à 5 fois.

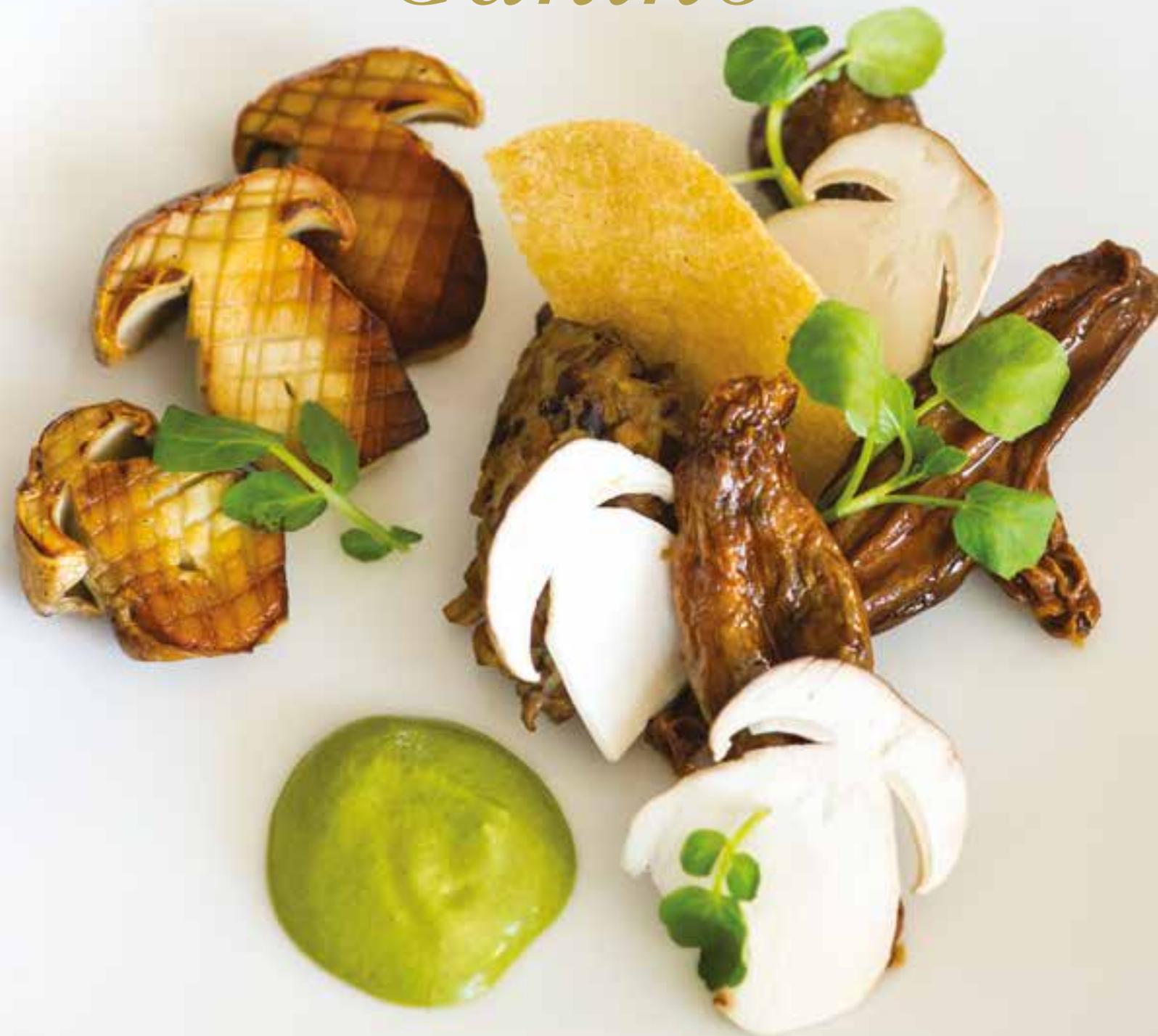
### L'ACCORD

By Laura Pisani

Château Roubine  
Grand cru Lion  
et Dragon  
Rosé



# Éric *Canino*



# FLEUR DE COURGETTE

## FLEUR DE COURGETTE FLEUR DE COURGETTE

### FLEUR DE COURGETTE

## COURGETTE FLOWER

### COURGETTE FLOWER

### COURGETTE FLOWER

*C'est le moment ! Produit éphémère de l'été méditerranéen, si vous les aimez il faut vous lever tôt car elles partent très vite sur les étals de nos marchés flamboyants du sud. Elle apporte ses fibres douces, un équilibre minéral en calcium, phosphore, potassium et magnésium, et toutes les vitamines du soleil et de ses couleurs dont les B (B9) et la vit. C... Fragiles, elles doivent être utilisées au plus frais, et cuites au plus juste : je vous suggère de les faire naturelles à la chinoise, sautées au wok quelques secondes avec huile d'olive et saler à la sortie ; ou rapidement 4 à 5 minutes à la vapeur douce, puis assaisonnées de sel, feuilles de thym et nappées d'huile d'olive*

*Seize the moment! They are short-lived during the Mediterranean summer, if you like them you need to get up early as they fly off the flamboyant market stalls in the south. They provide soft fibres, a mineral balance of calcium, phosphorus, potassium and magnesium, and many vitamins B (B9) and C...As they are delicate they need to be used when they are at their freshest, and cooked accurately: I suggest cooking them naturally Chinese-style, sauté in the wok for several seconds with olive oil and season with salt afterwards; or 4 to 5 minutes slow steam, then season with salt, thyme leaves and drizzle with olive oil.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Christophe *Bacquié*

# Biographie



©Anne Emmanuelle THION

**C**hristophe Bacquié déploie depuis 10 ans maintenant son talent à la direction de la restauration de l'Hôtel & Spa du Castellet\*\*\*\*. Son restaurant éponyme, triplement étoilé au Guide Michelin et récompensé de 5 Toques ainsi que de la note de 19/20 au Gault & Millau, vous offre une cuisine audacieuse et inventive tournée vers les produits de terroir.

Une consécration qui récompense un art, une passion qu'il a su cultiver au fil du temps et de ses rencontres, mais qui salue aussi son parcours et son identité unique forgée à force de persévérance, de travail et de rigueur. Meilleur Ouvrier de France 2004, Christophe Bacquié est un artisan infatigable. Après plusieurs expériences parisiennes, comme notamment chez Prunier, le Chef retrouve la Corse de son enfance pour finalement revenir en terre provençale.

Son inspiration, il la trouve dans la beauté des produits, se nourrissant alors des parfums du sud et des saveurs du soleil... La Méditerranée est ancrée dans son ADN. Dans une évolution de tous les instants, ce mythe de la cuisine française a su rester simple et n'a jamais perdu de vue ce qui le fait tant vibrer : susciter l'émotion chez ses clients et transmettre la passion à ses équipes.

À travers ses plats, il revient à l'essentiel, proposant ainsi une cuisine d'auteur sans fioriture, au goût franc et sincère. Une excellence qui repose sur la sélection minutieuse de produits locaux, frais et de saison. Entre terre et mer, son cœur vacille. Viandes, poissons, crustacés mais aussi fruits et légumes du maraîcher sont sublimes et chantent les louanges de la région!



**By Christophe BACQUIÉ :**

HÔTEL DU CASTELLET - 3001, route des Hauts du Camp  
83330 LE CASTELLET

Tél : 04 94 98 37 77

[www.hotelducastellet.net](http://www.hotelducastellet.net)

GPS 43°25'18.759" - 5°77'88.988"E

# Biography

**C**hristophe Bacquié has been flaunting his talent for some ten years at the helm of the restaurant at the Hôtel & Spa du Castellet\*\*\*\*. His eponymous Michelin 3-star restaurant awarded 5 toques and with a 19/20 rating in Gault & Millau offers bold and innovative cuisine with a focus on regional products.

His dedication honours an art and a passion that he has nurtured over the course of time and various encounters, as well as acknowledging his career path and unique identity shaped by perseverance, hard work and discipline. Christophe Bacquié, Meilleur Ouvrier de France 2004, is a tireless artisan. Following several experiences in Paris, at Prunier notably, the chef reacquainted himself with the Corsica of his childhood before eventually returning home to Provence.

He is inspired by the beauty of the produce, fuelled by the taste of Provence and sun-kissed flavours... The Mediterranean is in his blood. Constantly evolving, this legendary French chef kept it simple and never lost sight of what makes him tick: provoking an emotional response among his customers and passing on his passion to his teams.

He brings the essence of his dishes back to life, offering up his unadorned signature cuisine with a distinctive and honest taste. Excellence based on meticulously chosen local, fresh and seasonal products. His heart hesitates between land and sea. Meat, fish and shellfish, as well as fruit and vegetables from market gardeners are exalted and sing the praises of the region!



**By Christophe BACQUIÉ :**

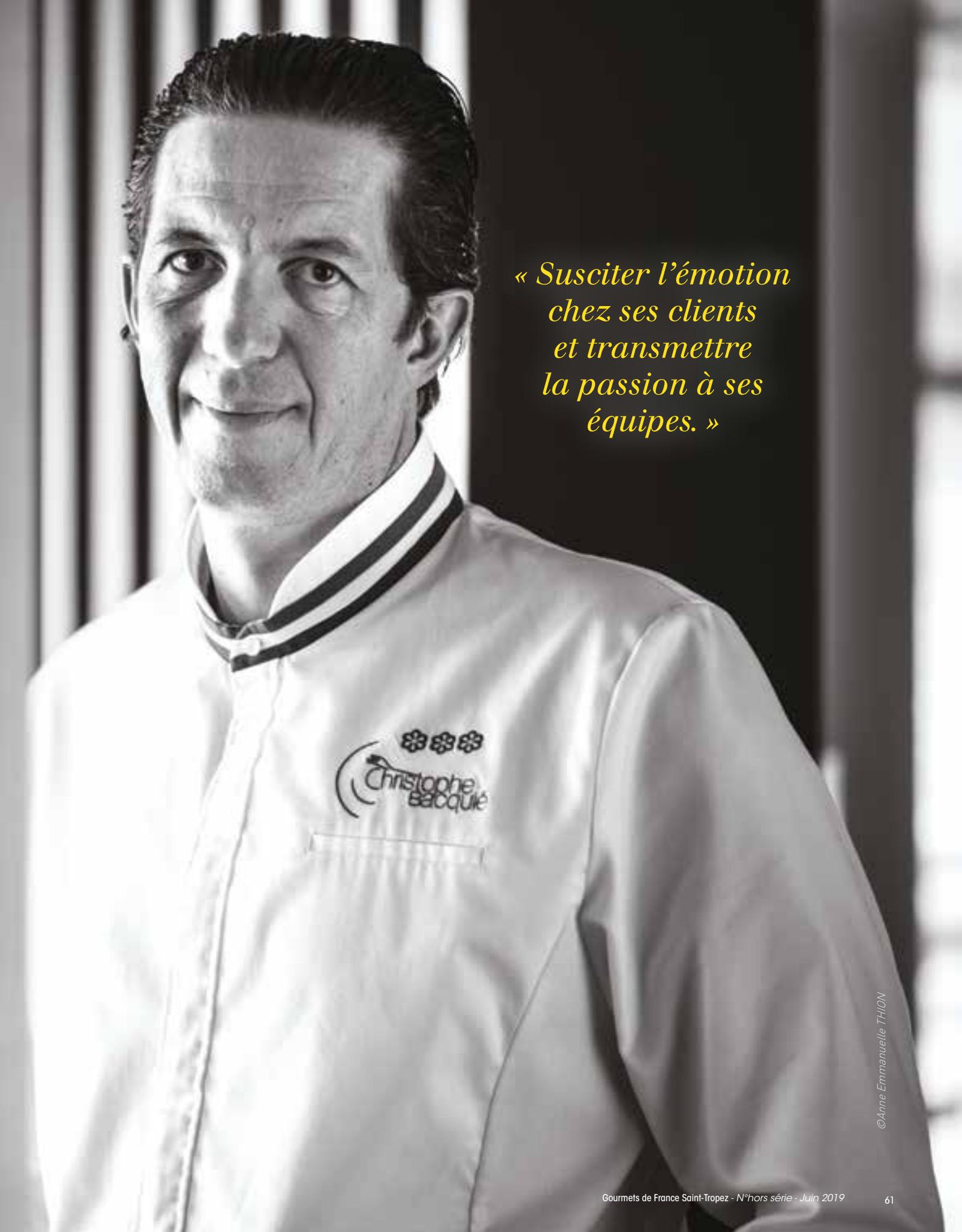
HÔTEL DU CASTELLET - 3001, route des Hauts du Camp  
83330 LE CASTELLET

Tél : 04 94 98 37 77

[www.hotelducastellet.net](http://www.hotelducastellet.net)

GPS 43°25'18.759" - 5°77'88.988"E





*« Susciter l'émotion  
chez ses clients  
et transmettre  
la passion à ses  
équipes. »*

FARCE

By Christophe Bacquié

## INGRÉDIENTS - FARCE

1 cl de crème de lard de Colonnata, 3 g d'ail,  
40 g d'oignons frais,  
120 g de courgettes,  
120 g de chair de loup ou dorade,  
12 cl de crème liquide,  
PM curry en poudre,  
PM pastis,  
PM piment d'espelette,  
PM thym,  
PM sel de rose de l'himalaya

## PRÉPARATION - FARCE

Dans une poêle, faire fondre la crème de lard puis faire suer l'ail haché, l'oignon ciselé, puis ajouter les courgettes émincées, le thym et le curry.  
Déglacer au Pastis. Refroidir rapidement. Mixer la chair de poisson dans une cuve froide.  
Saler, ajouter la crème et passer au tamis.

Mettre sur glace, puis à l'aide d'une spatule, incorporer le mélange de courgettes émincées.  
Rectifier l'assaisonnement.

### L'ACCORD

By Maxime Valery

Château Léoube  
Blanc de Léoube



©Anne Emmanuelle THION



# FLEURS DE COURGETTE FARCIES DE L'AMI JEAN BAPTISTE *Pour 6 personnes*

CUISSON DES FLEURS DE COURGETTE & PURÉE DE COURGETTES

*By Christophe Bacqué*



## INGRÉDIENTS - CUISSON FLEURS DE COURGETTES

6 pièces de fleurs de courgettes femelles (60g),  
7,5 cl de fumet de poisson,  
10 cl de consommé de tourteau,  
25 cl de consommé de langoustine,  
2,5 cl d'huile de balsamic

## PRÉPARATION - CUISSON FLEURS DE COURGETTES

Vider les fleurs de leur pistil, puis les farcir de 40 g de farce à l'aide d'une poche. Rabattre le bout de la fleur pour bien la fermer.

Les blanchir au four vapeur à 90 °C pendant 1 min.

Dans une plaque, disposer les fleurs à plat. Verser le liquide de cuisson chaud des fleurs et filmer.

Puis les cuire au four sec à 54 °C pendant 2 h, en les arrosant toutes les 15 min. Porter à ébullition tous les ingrédients afin de réaliser la cuisson des fleurs. Réserver pour la suite.

## INGRÉDIENTS PURÉE DE COURGETTES

200 g de courgettes vertes,  
2,5 cl d'huile d'olive,  
1 gousse d'ail,  
PM thym,  
50 g de beurre,  
PM bouillon de poule,  
PM piment d'espelette,  
PM sel de l'himalaya

## PRÉPARATION PURÉE DE COURGETTES

Prélever la peau des courgettes sur 5 mm, puis la faire suer dans une sauteuse avec l'huile, l'ail et le thym. Déglacer avec un peu de bouillon de poule. Cuire rapidement pour fixer la couleur.

Mixer à chaud avec une noix de beurre afin d'obtenir une purée bien lisse. Rectifier l'assaisonnement. Réaliser une chlorophylle de persil épinard si les courgettes ne sont pas suffisant verte (blanchis puis mixé).

### L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château  
Ste Béatrice  
Cuvée Vaussière  
Blanc



# FLEURS DE COURGETTE FARCIES DE L'AMI JEAN BAPTISTE *Pour 10 personnes*

BEIGNETS DE COURGETTES & BOUILLON DE FLEURS

*By Christophe Bacquié*

©Anne Emmanuelle THION



## INGRÉDIENTS BEIGNETS DE COURGETTES

10 pièces de mini-courgettes  
100 g de farine  
45 g de maïzena  
10 cl d'eau pétillante  
5 g de basilic  
PM farine  
PM sel rose de l'himalaya

## PRÉPARATION BEIGNETS DE COURGETTES

Tailler les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis réaliser un léger quadrillage. Saler. Réaliser un appareil à beignet avec la farine, la Maïzena, l'eau, le sel, le basilic en julienne.

Passer les courgettes dans la farine, puis dans la pâte à beignet. Frire à 180 °C. Saler en sortie de cuisson.

## INGRÉDIENTS BOUILLON DE FLEURS

50 cl cuisson des fleurs  
(voir précédemment)  
6 pièces de fleurs de courgettes  
80 g de beurre  
4 cl d'huile de balsamic  
PM sel rose de l'himalaya

## PRÉPARATION BOUILLON DE FLEURS

Porter à ébullition la cuisson des fleurs, puis à l'aide du Vitamix, incorporer les fleurs de courgettes. Monter au beurre, ajouter l'huile de basilic et rectifier l'assaisonnement.

### L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château  
Bertaud Belieu  
«Prestige» Rosé





# HERBES DE PROVENCE

HERBES DE PROVENCE

## HERBES DE PROVENCE

MIXED HERBS

MIXED HERBS

*Fenouil, thym, romarin et laurier sont les aromates les plus employés en Provence ; la coriandre, la cannelle, le cumin ou les peaux d'oranges le sont moins fréquemment. Tout dépend des goûts. L'important est de savoir changer, afin de stimuler ses propres capacités olfactives et gustatives, qui restent les bases de notre mémorisation. Les herbes de Provence apportent beaucoup plus que leurs arômes, lesquels sont l'expression de leur richesse en polyphénols antioxydants, de leurs huiles essentielles thérapeutiques, et de tous leurs bienfaits : toniques, anti infectieuses, antibactériennes et donc conservatrices, digestives, drainantes, aux vertus anti cancer avérées, elles sont aussi connues en phytothérapie qu'en cuisine et sont un complément alimentaire non négligeable au même titre que les épices ou l'ail. Mais attention ! Il ne faut pas les cuire, mais les ajouter, sans avarice et abondamment, juste après cuisson en particulier à la vapeur douce, celle-ci les enveloppant et développant leurs parfums et leurs apports sans les dégrader.*

*Fennel, thyme, rosemary and bay leaves are the most frequently used herbs in Provence; coriander, cinnamon, cumin and orange peel are less common. It all depends on personal taste. What is important is to know how and when to vary them, to stimulate your own sense of taste and smell, the cornerstones of memorization. Mixed herbs provide much more than flavour, merely an expression of their abundant polyphenol antioxidants, therapeutic essential oils and anti-infective, anti-bacterial and therefore preservative, digestive and draining benefits, with proven anti-cancer agents, they are as renowned in phytotherapy as in cooking and are an important nutritional supplement just like spices and garlic. Beware however they should not be cooked, just added, freely and generously, just after cooking in particular to slow steam cooking, where their fragrances and benefits will be enveloped and developed without being destroyed.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de  
« Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Vincent *Maillard*

# Biographie



Immergé dès son adolescence dans la musique des cuisines, l'univers de la restauration s'est imposé à Vincent Maillard comme une évidence. Au fil des ans, il s'est mitonné un beau parcours, travaillant pour de prestigieux établissements tels que le Louis XV à Monaco et La Bastide de Moustiers, dont Alain Ducasse lui confia les rênes à seulement 25 ans!

Cette année, son goût du challenge l'a poussé à rejoindre l'aventure de Lily of the Valley en tant que chef des cuisines et responsable de la restauration. Respect du produit, de la nature, authenticité et bien-être... La philosophie de l'établissement fait écho à ses valeurs. Vincent Maillard est un esthète, il affectionne l'art et la beauté du terroir provençal. Entre tradition et évolution, son talent valorise les grands classiques et les trésors culinaires de la cuisine du Sud. Le fond prime sur la forme, l'original sur l'original, le goût sur l'artifice. Il n'y a pas de bonne cuisine sans bons produits! Légumes, fruits, huile d'olive, safran, viandes, poissons, fromages... Sa carte évolue au rythme des saisons, du marché et de la pêche.

Il a également à cœur de faire connaître et reconnaître le travail des hommes et des femmes qui portent au firmament les traditions de la région. Qu'ils soient maraîchers ou souffleur de verre... tous ont, comme lui, la passion du travail bien fait, des coutumes locales et l'envie de valoriser ce terroir chargé d'histoires. Une citation d'Alain Ducasse lui vient alors à l'esprit: « C'est une histoire d'amour la cuisine, il faut tomber amoureux des produits puis des gens qui les font ».

*Immersed in kitchen life as a teenager, the restaurant world was an obvious path for Vincent Maillard to take. Over the years he carved himself a fine career working for prestigious establishments such as Louis XV in Monaco and La Bastide de Moustiers that Alain Ducasse asked him to take over at just 25 years old!*

*This year, a taste for a challenge pushed him to join the Lily of the Valley venture as head chef and catering manager. The restaurant's philosophy reflects his values respecting produce, nature, authenticity and wellbeing...*

*Vincent Maillard is an aesthete, the art and beauty of the terroir of Provence is close to his heart. Between tradition and evolution, his skill accentuates great classics and the culinary treasures of southern cuisine. Substance prevails over form, original over novel, taste over artifice. There is no good cooking without good produce! Vegetables, fruit, olive oil, saffron, meat, fish, cheese... His menu evolves in step with the seasons, market and fishing.*

*He is also passionate about raising awareness and recognising the work of the men and women perpetuating regional traditions. Whether market gardeners or glassblowers...they all have, like him, a passion for well-done work, local customs and the desire to showcase this terroir steeped in history. A quote from Alain Ducasse comes to mind: 'Cooking is a love story; you need to fall in love with the produce and then the people who produce it.'*



**By Vincent MAILLARD :**

LILY OF THE VALLEY - Colline Saint-Michel - Quartier de Gigaro  
83420 LA CROIX VALMER

Tél : 04.22.73.22.00

[www.lilyofthevalley.com](http://www.lilyofthevalley.com)

GPS 43°18'44.640"N - 6°59'80.604"E

# TIAN DE LÉGUMES D'ÉTÉ,

MESCLUN NIÇOIS

*By Vincent Maillard*

Pour 4 personnes



## PRÉPARATION

Émincer l'oignon finement et le mettre à cuire avec de l'huile d'olive, thym, romarin, laurier, sel poivre.

Laisser confire pendant 30 min sans coloration.

A l'aide d'une mandoline, tailler les courgettes et les aubergines en tranches fines.

Disposer la compotée d'oignons au fond d'un plat à gratin et ranger chaque légume en écaille, puis les assaisonner.

Disposer du thym, du romarin, de l'ail et arroser d'huile d'olive. Laisser cuire 1h au four à 140 degrés.

Servir tiède, accompagné du mesclun.

## INGRÉDIENTS

1.5kg d'oignon blanc - 0.7 kg de courgette vert - 0.7 kg de courgette jaune - 0.7 de petite aubergine - 0.5 kg de tomate cocktail - 5 gousses d'ail - ½ botte de thym - ½ botte de romarin - 1 feuille de laurier - 150 gr de mesclun - Huile d'olive - Sel, poivre



## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Domaine de la Pertuade  
«Arthus 2015»  
Rouge

# FLEURS DE COURGETTE FARCIES

D'UN PAPETON D'AUBERGINE, COULIS DE TOMATE

*By Vincent Maillard*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

12 fleurs de courgettes  
1.5 kg d'aubergines  
0.3 kg d'oignons blanc  
1 litre de coulis de tomate  
3 oeufs  
½ botte de basilic  
200 gr de roquette  
0.5 botte de sarriette  
1 brin de romarin  
1 brin de thym  
Ail  
Sel, poivre

### L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Bertaud Belieu  
«Initiale» Rosé



## PRÉPARATION

Émincer l'oignon et le faire suer avec de l'huile d'olive, y ajouter une gousse d'ail hachée.

Éplucher les aubergines, les ajouter avec les oignons, faire compoter le tout pendant 30 min et passer au mixeur.

Dans un saladier, mélanger la pulpe d'aubergine, les oeufs, la sarriette hachée, rectifier l'assaisonnement.

A l'aide d'une poche à douille, farcir les fleurs de courgette et les disposer dans un plat, arroser d'huile d'olive. Y ajouter le thym et le romarin. Cuire au four pendant 20 min à 160 degrés.

Pour le service mettre le coulis de tomates au fond d'une assiette, disposer les courgettes farcies, une salade de basilic et roquettes, et un trait d'huile d'olive.

# EPAULE D'AGNEAU BRAISÉE À LA SARIETTE

Pour 4 personnes

By Vincent Maillard



## INGRÉDIENTS

1 épaule d'agneau  
1 tête d'ail - Oignon doux  
Tomates cocktail grappes  
2 brins de thym  
2 brins de romarin  
½ botte de sarriette  
Piment d'espelette  
Sel, poivre

### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château Galoupet  
Cru classé  
«Empreinte»  
Rouge

## PRÉPARATION

La veille faire mariner l'agneau avec de l'huile d'olive, du thym, romarin, sarriette, sel poivre, piment d'Espelette. Le lendemain, faire colorer l'agneau dans une cocotte, ajouter les oignons coupés en deux, l'ail coupé en deux et les aromates.

Couvrir et laisser cuir 7h à 120 degrés au four. Servir dans la cocotte et accompagner d'un tian de légumes.





# Lily of the Valley

■ Candice Ménard - journaliste

**A seulement quelques minutes de Saint-Tropez, Lily of the Valley est un retour à l'essentiel, un appel à la sérénité et au bien-être. Dans cet hôtel cinq étoiles au luxe simple, le temps semble suspendu... de calme et de volupté chacun vit au rythme de ses envies.**

Établi dans le cadre préservé du domaine du Cap Lardier, l'hôtel imaginé par le designer Philippe Starck, ne s'impose pas à son environnement, il s'y fonde, s'y adapte. Une beauté naturelle qui vous offre l'une des plus belles vues du Golfe de Saint-Tropez et qui se trouve à deux pas de la magnifique plage Gigaro discrète et encore sauvage.

Responsable de la restauration, le Chef Vincent Maillard, ancien élève de Ducasse, vous propose une échappée belle entre terre et mer qui se joue du terroir généreux du Sud. Respect du produit, de la nature, authenticité, bien-être, convivialité et partage autour de la table sont autant de valeurs qui l'animent.

À l'heure du déjeuner, dans un cadre cosy et décontracté, l'esprit d'une brasserie chic s'invite au Vista. Belles salades, club sandwich, poissons grillés...

Les plats sont frais et savoureux. La nuit tombée, le restaurant prend l'accent du sud et vous propose une cuisine gastronomique décomplexée qui met en avant les terroirs de Provence et de la méditerranée. Les assiettes aux saveurs authentiques se déclinent alors en une

**« à deux pas de la magnifique plage Gigaro »**

partition provençale inédite.

Tout au long de la journée, vous pourrez également faire le plein d'énergie au restaurant Le Village. Sa carte dédiée au bien-être et au plaisir comblera toutes vos envies!



Colline Saint-Michel - Quartier de Gigaro - 83420 La Croix Valmer  
04 22 73 22 00 - [www.lilyofthevalley.com](http://www.lilyofthevalley.com)

# NOISETTE LA NOISETTE NOISETTE NOISETTE HAZELNUT HAZELNUT HAZELNUT HAZELNUT

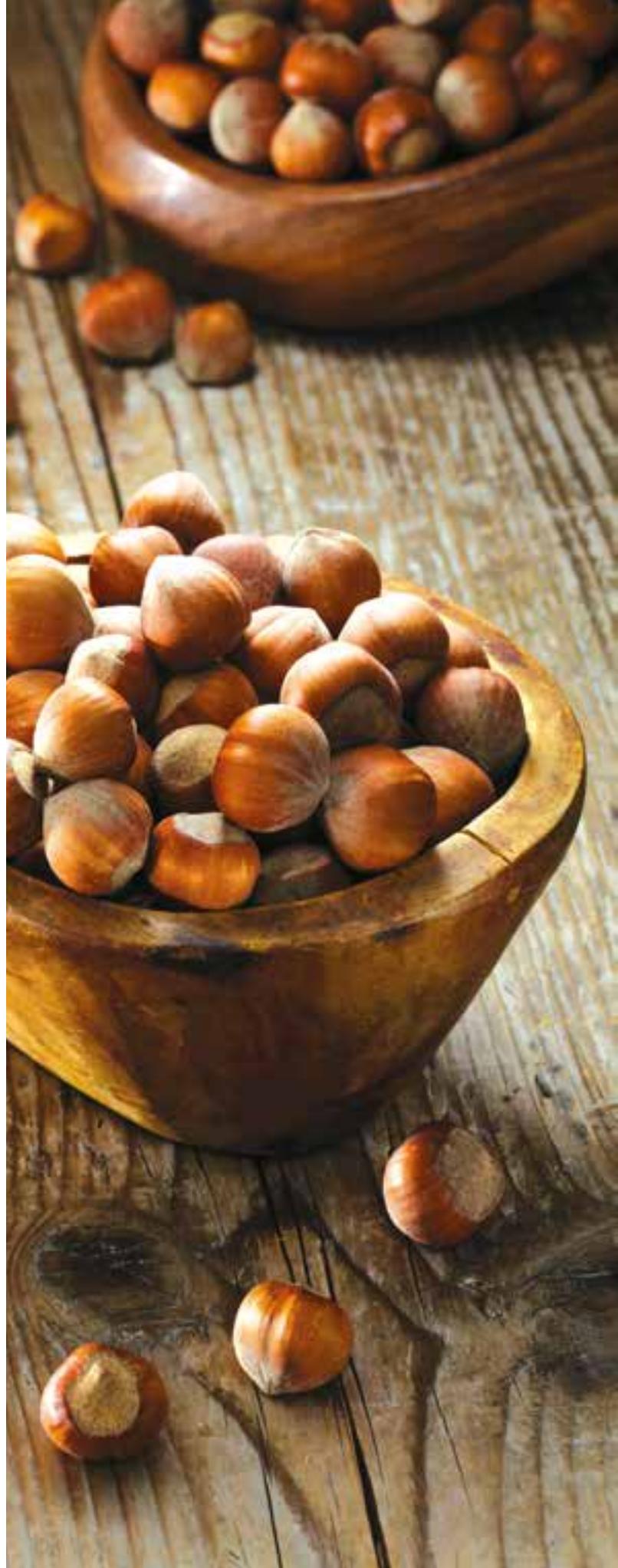
*Elles apportent des vitamines B (B1, B5, B6, B9) pour le système nerveux et les cellules, et 2 g de vitamine E dans 30 g (10 à 12 noisettes) soit 20 % des apports journaliers recommandés nécessaires à l'immunité, à la fertilité ; en outre une bonne quantité de zinc, fer, de magnésium (165mg/100g) et de calcium (180mg/100g).*

*Riche en acide oléique comme l'huile d'olive elle contribue au meilleur apport calcique : Calcium des végétaux et omega 9. Elle peut être source d'allergies et à éviter chez ceux qui ont des calculs d'oxalate dans les voies urinaires. Ses saveurs enrichissent celles du cacao et se marient très bien avec le sarrasin.*

*They provide vitamins B (B1, B5, B6, B9) for the nervous system and cells, and 2g of vitamin E per 30g (10 to 12 hazelnuts) that is 20% of the recommended daily allowance required for immunity, fertility; in addition a good quantity of zinc, iron, magnesium (165mg/100g) and calcium (180mg/100g). Rich in oleic acid like olive oil it helps to maintain optimum calcium intake: calcium from vegetables and omega 9. Some people are allergic to hazelnuts. People who have oxalate stones in the urinary tract should avoid them. The flavour enriches cacao and its goes very well with buckwheat.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Julien *Mouret*

# Biographie



Chez les Mouret, la cuisine est une affaire de famille. Julien Mouret, l'un des fils, est loin de faire exception. Tombé dans la marmite dès 14 ans, il a commencé son apprentissage aux Mouscardins, sur le port de Saint-Tropez, à l'époque deux étoiles Michelin, et tenu par le chef Laurent Tarridec. Il a ensuite rejoint Guy Martin, dans les cuisines du Grand Véfour, au cœur de Paris. De retour dans le sud, Olivier Brulard, meilleur ouvrier de France, l'a accueilli à La Réserve de Beaulieu. Après deux voyages d'un an en Irlande et en Australie, il s'installe un temps sur la coline de Gassin, dans les cuisines de La Verdoyante, tenue par son frère Laurent Mouret.

Aujourd'hui âgé de 32 ans, preuve que la qualité n'attend pas le nombre d'années, Julien Mouret tient avec sa femme Emilie son propre restaurant, à Cogolin. Ensemble, ils ont repris le Grain de Sel en 2011, véritable petit écrin de douceur et de charme. Lui est derrière le comptoir de sa cuisine ouverte, elle est au service et transmet sourire et bonne humeur de table en table. Tous deux reçoivent les clients comme à la maison, en toute convivialité. Véritable temps d'échange et de découverte des saveurs, tout est misé sur la participation de chacun et la valorisation de produits de qualité. Dans les assiettes, une forte touche Provençale bien sûr, mais pas

seulement : les recettes de Julien Mouret sont le reflet de son parcours, de ses voyages et de ses rencontres. À l'image de la carte, changée toutes les deux à trois semaines, les recettes varient autant que possible autour d'une cuisine de marché. 3 entrées, 3 plats, 3 desserts, et une multitude d'ingrédients frais, toujours de saison : la cuisine est simple, authentique, et « sans chichi », comme le dit lui-même le Chef. Le tout, pour un rapport qualité prix plus qu'excellent... Au moins autant que les plats qui y sont servis.

La nouveauté estivale de 2019 ? La terrasse du Grain de sel a été agrandie, et peut désormais accueillir 25 couverts au total. À l'intérieur, 18 couverts, et autant de curieux gastronomes qui pourront déguster tout en profitant du talent de l'enfant du pays, dévoilé à travers sa cuisine ouverte. Au cœur du Village, le Grain de Sel offre une belle pause gourmande.



**By Julien MOURET :**

LE GRAIN DE SEL - 6 rue du 11 novembre  
83310 COGOLIN

Tél : 04 94 54 46 86

[www.graindesel-cogolin.fr](http://www.graindesel-cogolin.fr)

GPS 43°15'7.113"N - 6°31'58.981"E

# Julien *Mouret*

# Biography

**C**ooking is very much a family affair for the Mourets. Julien Mouret, one of the sons, is no exception. Immersed in cooking at the age of 14, his first apprenticeship was at Les Mouscardins on the harbour in Saint-Tropez. It had two Michelin stars at the time and was run by the chef Laurent Tarridec. He then joined Guy Martin in the kitchens of Le Grand Véfour at the heart of Paris. Back in the south, Olivier Brulard, Meilleur Ouvrier de France, took him under his wing at La Réserve de Beaulieu. Following two one-year trips to Ireland and Australia, he settled for a while on the hills of Gassin in the kitchens of La Verdoyante run by his brother Laurent Mouret.

Now at the age of 32, proof that if they are good enough, they are old enough, Julien Mouret runs his own restaurant in Cogolin with his wife Emilie. Together they took over Le Grain de Sel in 2011, a small charming and quiet spot. He is behind the counter of the open kitchen while she serves with a smile passing on her good humour from table to table. They both welcome customers in a way that makes them feel at home in a relaxed atmosphere. It's time to discuss and discover flavours where everything is put into everyone participating and the development of quality produce.

Of course the dishes have a strong Provençal touch, but not solely: Julien Mouret's recipes reflect his career, his travels and the encounters along the way. Like the menu that is changed every two to three weeks, the recipes vary as much as possible around market produce. 3 starters, 3 main courses, 3 desserts and a multitude of fresh and always seasonal ingredients: the cuisine is simple, authentic and 'without fuss' as the chef himself says. And all for more than excellent value...At least as far as the dishes that are served.

What's new for summer 2019? The terrace at Le Grain de Sel has been extended, and can now serve a total of 25 covers. There is room for 18 curious foodies inside who can enjoy the fruit of the talented native who can be observed in his open kitchen. At the heart of the village Le Grain de Sel provides a lovely gourmet break.



**By Julien MOURET :**

LE GRAIN DE SEL - 6 rue du 11 novembre

83310 COGOLIN

Tél : 04 94 54 46 86

[www.graindesel-cogolin.fr](http://www.graindesel-cogolin.fr)

GPS 43°15'7.113"N - 6°31'58.981"E



# TARTE SABLÉE AUX NOISETTES DU PIÉMONT

Pour 4 personnes

ET LÉGUMES CROQUANTS

By Julien Mouret

## INGRÉDIENTS

8 œufs de caille (cuits 3 minutes),  
8 asperges vertes, 4 baby corn, 12 mini  
carottes, 8 tomates cerises bien mûres,  
Chou Romanesco en sommités, 3 oignons  
blancs, 8 fleurs de Bourrache, 40 g de  
noisettes du Piémont grillées, Huile de  
noisette Q.S, Huile d'olive Q.S

Pâte sablée à la noisette: 40 g de farine,  
40 g de noisettes du Piémont en poudre,  
10 g de parmesan râpé, 30 g de beurre mou

## PRÉPARATION

Mélanger le beurre mou, le parmesan râpé,  
la poudre de noisettes puis la farine, faire  
une boule et la laisser reposer au frais  
pendant 1 h puis l'étaler et détailler des  
cercles de 11cm de diamètre à l'emporte  
pièce. Cuire au four à 180 degrés environ 12  
min. laisser refroidir.

Emincer les oignons blancs et les faire  
compoter doucement à l'huile sans  
coloration.

Laver les légumes et les cuire séparément  
à l'anglaise en les gardant bien croquants.

**DRESSAGE:** Disposer la pâte sablée dans  
l'assiette, mettre une fine couche de  
compotée d'oignons sur la pâte.

Assaisonner les légumes avec de l'huile  
d'olive et de l'huile de noisette, sel et poivre  
et les disposer joliment sur la pâte sablée.

Ajouter les œufs de caille et les fleurs  
de bourraches, parsemer de noisettes  
concassées et grillées.



## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Barbeyrolles  
Blanc 2017



# CARRÉ D'AGNEAU EN CROÛTE DE NOISETTES

Pour 4 personnes

By Julien Mouret



## INGRÉDIENTS

4 carrés d'agneau de 4 côtes  
4 carottes fanes  
4 pommes de terre grenailles  
4 courgettes jaunes  
1 chou Romanesco  
4 asperges vertes  
1 panais  
8 tomates cerises grappes  
Jus d'agneau en quantité suffisante  
CROÛTE DE NOISETTES:  
100 g de noisettes en poudre  
100 g de beurre mou  
70 g de parmesan  
1 cuillère de farine

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Barbeyrolles  
Rouge 2017



## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais. Mançonner et étalonner les carrés.

Les colorer doucement à la poêle, tout en les arrosant régulièrement puis déposer la croûte ramollie soigneusement sur la chair et terminer la cuisson au four à 180 degrés.

Après avoir détaillé puis cuit chaque légume individuellement à l'anglaise, les faire dorer à l'huile d'olive avec une noisette de beurre, puis terminer au four pour les réchauffer.

Disposer le carré d'agneau coupé en 2 au milieu de l'assiette, puis disposer les légumes joliment.

Saucer généreusement avec le jus d'agneau, sans arroser la croûte.

# TIRAMISU AUX NOISETTES DU PIÉMONT

Pour 4 personnes

By Julien Mouret



## INGRÉDIENTS

16 biscuits cuillère  
750 g de mascarpone  
3 jaunes d'œufs  
50 g de sucre  
2 cuillères à soupe de pâte de noisettes  
Liqueur de noisettes  
50 g de noisettes du Piémont concassées et grillées  
4 cafés bien fort  
1 pincée de sel

## PRÉPARATION

Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, ajouter la pâte de noisettes, la liqueur de noisettes, le sel et le mascarpone.

Fouetter pour obtenir une crème bien lisse.

### DRESSAGE

Imbiber les biscuits avec le café refroidi, déposer dans une assiette de présentation. Recouvrir de 2 belles cuillères de crème mascarpone. Renouveler l'opération 1 fois puis parsemer de noisettes grillées.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Réal d'Or  
Rouge 2014

# PETIT POIS

## PETIT POIS

### PETIT POIS

## PETIT POIS

### PETIT POIS

# PEA

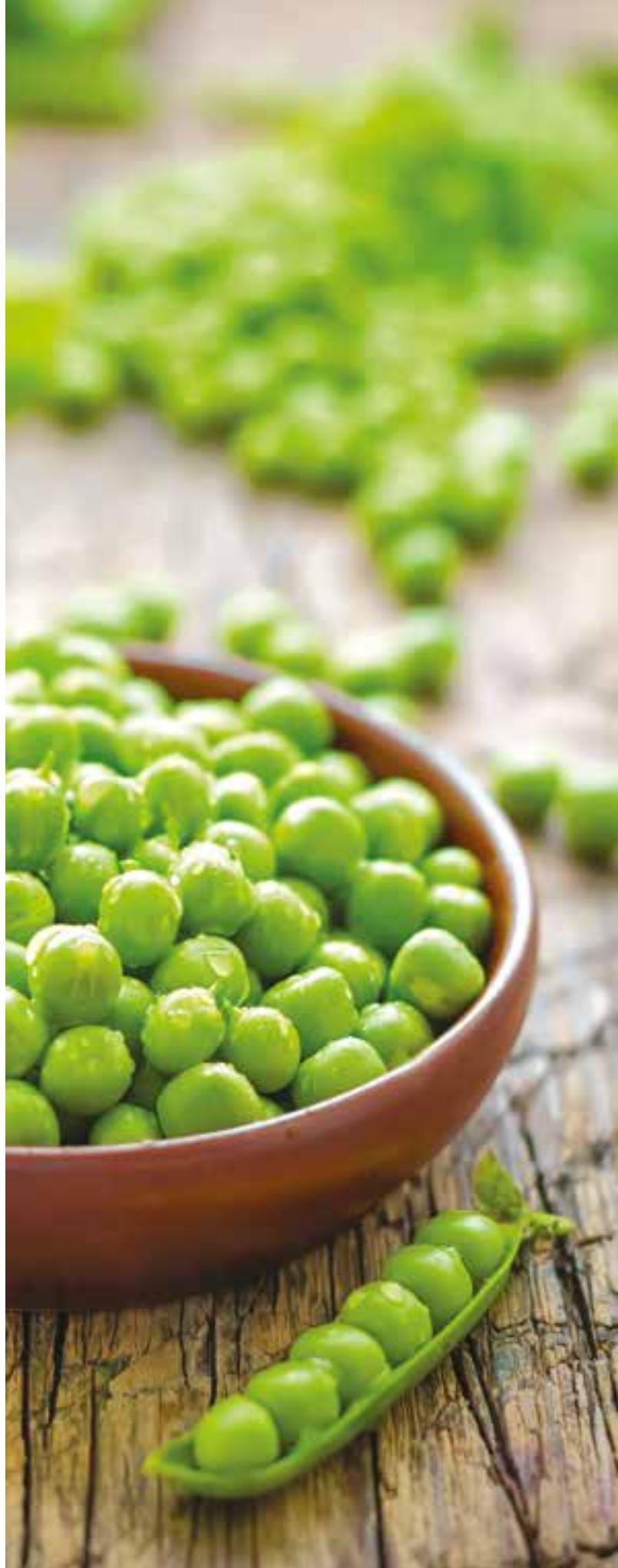
## PEA

*Les meilleurs sont cueillis dans le jardin surtout en mai et juin. Un des rares légumes surgelés qui supportent bien la congélation, parce qu'il contient moins d'eau. Contient d'excellents anti-oxydants utiles pour la rétine : lutéine et zéaxanthine. Riches en glucides plus que les autres légumes, le petit pois est aussi plus énergétique que la moyenne (80 kcal/100 g). Heureusement son index glycémique est très modéré s'il est juste cuit al dente. Il favorise la satiété et évite les hausses brutales de la glycémie. Dans sa cosse, il renferme un taux protéique élevé. Les petits pois avec du pain ou en risotto, c'est le régal assuré. Ils apportent 2 à 5 fois plus de vitamines B que les autres végétaux, et une bonne teneur en vitamine C (32 mg/100 g). Le petit pois associé à la carotte, riche en provitamine A, un vrai cocktail de jeunesse. Avec ses fibres, il est bien toléré par les intestins fragiles, s'ils sont bien mastiqués.*

*Best picked directly from the garden especially in May and June. One of few frozen vegetables that freeze well because they contain less water. An excellent source of antioxidants that are useful for the retina: lutein and zeaxanthin. Richer in carbohydrates than other vegetables, petits pois provide more energy than average (80 kcal/100g). Luckily the glycaemic index is very moderate if cooked al dente. They aid satiety and avoid sudden hikes in blood sugar levels. The pods are high in protein. Petits pois are delicious with bread or in risotto. They provide 2 to 5 times more vitamin B than other vegetables, and have a good vitamin C content (32 mg/100g). Petits pois combined with carrots, rich in provitamin A, provide a real elixir for youth. If well chewed they are tolerated by delicate intestines.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Pierre-Alain *Garnier*

# Biographie



**E**nfant, il voulait être pâtissier. Aujourd'hui, il est à la tête des cuisines de l'Hôtel de Paris à Saint-Tropez – derrière les fourneaux du restaurant gastronomique Le Patinata, mais aussi de ceux du rooftop « Les Toits » au dernier étage de l'hôtel.

L'inspiration de Pierre-Alain Garnier est plurielle, probablement liée à l'éclectisme de son parcours. Passé dans de nombreux établissements étoilés, de la Table de St Cressant à Narbonne, en passant par le restaurant parisien Apicius aux côtés de Jean-Pierre Vigato, jusqu'à l'hôtel Le Bristol, sans oublier le restaurant Guy Savoy, chef aux trois étoiles et l'un des meilleurs ambassadeurs de la gastronomie française à travers le monde... Toutes les étapes qui jalonnent son parcours ont façonné le chef qu'il est aujourd'hui.

« Tout est permis quand on respecte et exalte le produit », disait justement Guy Savoy. La cuisine de Pierre-Alain Garnier semble puiser sa force dans ces mots. Succulent mélange entre une grande maîtrise technique et une solide expérience dans la restauration de luxe, le talent du chef a logiquement séduit l'Hôtel de Paris de Saint-Tropez. Il est le maître d'oeuvre d'une grande cuisine pleine de saveurs et de subtilité, digne de celle d'un restaurant étoilé. Elle est précieuse, généreuse, gourmande, mais surtout pleine d'audace, parce qu'elle puise sa qualité dans le choix du bon produit trouvé au marché et décliné sous toutes ses formes : d'une cosse de petit pois,

il fait une émulsion, une purée ou encore une gelée. Dans ses assiettes, une explosion de saveurs méditerranéennes, de textures et de goûts. Pierre-Alain Garnier sait comment transformer un plat d'apparence traditionnelle en un met d'exception. Son produit de prédilection ? L'oeuf, dans tous ses états. Sa touche personnelle ? Des produits de son enfance qu'il aime revisiter, à l'image des bonbons Arlequin transformés en un coulis sucré soigneusement harmonisé dans ses desserts.

Pierre-Alain Garnier prend plaisir à faire évoluer sa carte au fil du temps, des saisons, des voyages et des rencontres. Dans les cuisines, le chef se nourrit du savoir-faire de son équipe autant qu'il abreuve les autres de son expérience. Entre convivialité et modernisme, Le Patinata est promis à un bel avenir, sous le soleil et les étoiles.



**By Pierre-Alain GARNIER :**

LE PATINATA - HÔTEL DE PARIS - 1 Traverse de la Gendarmerie  
83990 Saint-Tropez

Tél : 04 83 09 60 00

[www.hoteldeparis-sainttropez.com](http://www.hoteldeparis-sainttropez.com)

GPS 43°16'11.7618"N - 6°38'7.7598"E

# Pierre-Alain *Garnier*

# Biography

**A**s a child he wanted to be a pastry chef. Now he heads up the kitchens at the Hôtel de Paris in Saint-Tropez – cooking for the gourmet restaurant Le Pationata, as well for rooftop dining at 'Les Toits' on the top floor of the hotel.

Pierre-Alain Garnier's inspiration is multi-faceted, undoubtedly due to his eclectic career spent in various Michelin-starred establishments from the Table de St Cressant in Narbonne to the Parisian restaurant Apicius alongside Jean-Pierre Vigato and Le Bristol hotel, not forgetting Guy Savoy's restaurant, a three Michelin star chef and one of the best ambassadors of French gastronomy across the globe... All these milestones during his career have shaped the chef he is today.

'There are no bounds when you respect and glorify the product', said quite rightly Guy Savoy. Pierre-Alain Garnier's cuisine seems to draw its strength from these words. A deliciously appealing blend of considerable technical skill and substantial experience in the luxury industry, the chef's talent understandably impressed the Hôtel de Paris in Saint-Tropez.

He is the architect of great food full of flavours and nuances, worthy of that of a Michelin-starred restaurant. It is prized, generous, gourmet, but above all bold because its quality comes from the choice of good market produce presented in a multitude of forms: from a pod of peas he makes a sauce, purée or aspic. There is an explosion of Mediterranean flavours, textures and tastes in his dishes. Pierre-Alain Garnier knows how to transform a traditional-looking dish into a rare delicacy. What is his favourite product? Any form of egg. What is his personal touch? Products from his childhood that he enjoys revisiting, like Arlequin sweets converted into a sweet coulis to carefully coordinate with his desserts.

Pierre-Alain Garnier takes pleasure in developing his menu over time, seasons, travels and encounters. In the kitchens he is fuelled by the know-how of his team imbuing others with his experience. A blend of conviviality and modernism, Le Pationata has a fine future beneath the sun and stars.



**By Pierre-Alain GARNIER :**

LE PATIONATA - HÔTEL DE PARIS - 1 Traverse de la Gendarmerie  
83990 Saint-Tropez

Tél : 04 83 09 60 00

**[www.hoteldeparis-sainttropez.com](http://www.hoteldeparis-sainttropez.com)**

GPS 43°16'11.7618"N - 6°38'7.7598"E

# L'ŒUF MOLLET BIO, DÉCLINAISON AUTOUR DU PETIT POIS,

Pour 4 personnes

CROUSTILLANT DE SEIGLE, NUAGE VERT, RÉDUCTION D'AGRUMES.

By Pierre Alain Garnier

## INGRÉDIENTS

GELÉE DE PETITS POIS: 200g de petits pois,

1g agar agar.

PETITS POIS ÉCOSSÉS: 200g de petits pois.

ŒUF MOLLET: 1 œuf bio.

EMULSION DE PETIT POIS: 200g de petits pois

## PRÉPARATION

Passer les petits pois avec les cosses dans la centrifugeuse. Récupérer le jus vert et rajouter l'agar agar. Faire bouillir le mélange 10 min à feu doux et couler la gelée dans des assiettes creuses.

Ecosser les petits pois. Cuire dans une eau bien salée à l'anglaise puis tout de suite refroidir. Enlever la pellicule du petit pois.

Faire bouillir une eau avec du vinaigre. Casser les œufs et les plonger dans cette eau, laisser frémir jusqu'à ce que le blanc coagule et enveloppe l'œuf.

LÉCITHINE DE SOJA : Passer les petits pois avec les cosses dans la centrifugeuse. Récupérer le jus vert et rajouter une cuillère à café rase de lécithine de soja puis émulsionner au bain mixe.

Poser l'œuf mollet au milieu de l'assiette avec les petits pois écosés autour. Disposer des petits croutons de pain de seigle. Verser une cuillère d'émulsion de petits pois, des pousses d'affila cress et une réduction de jus d'agrumes.

## L'ACCORD

By Maxime Valery

Château  
Cap Saint Pierre  
«Star Rosé» 2018



# LE PIGEON DE LA FERME, PURÉE DE PETITS POIS *Pour 4 personnes*

AU BEURRE NOISETTE MOUSSEUX, PETITS POIS À LA FRANÇAISE, CROUSTILLANT DE LARD, JUS DE PIGEON ET CROUSTILLANT DE SUCRINE.

*By Pierre Alain Garnier*



## INGRÉDIENTS

### PURÉE DE PETIT POIS :

400g de petits pois,  
100g de beurre,  
100g de fond blanc.

### PETITS POIS À LA FRANÇAISE :

400g de petits pois,  
80g de dés de poitrine de porc fumée,  
3 feuilles de laitue,  
Jus de pigeon

### L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Domaines OTT  
Château Romassan  
Rouge 2015



## PRÉPARATION

Cuire les petits pois dans une eau bien salée pendant longtemps.

Les refroidir et les passer au thermomix pour obtenir une purée bien lisse puis incorporer du beurre noisette pour donner un bon goût à la purée.

Faire rissoler les dés de poitrine puis incorporer les petits pois cuits au préalable à l'anglaise. Emincer les feuilles de laitue et les rajouter avec un peu de jus de pigeon pour éviter que ce ne soit trop sec.

Faire cuire des tranches de lard entre deux plaques pour qu'elles restent bien droites. Cuire les suprêmes de pigeon et les cuisses. Déglacer au vinaigre de Xérès puis monter le jus de pigeon légèrement au beurre.

Dresser au fond de l'assiette la purée de petit pois, disposer le pigeon, les petits pois à la française, puis le croustillant de lard et le jus.

# LE PAVÉ DE LOUP DE MÉDITERRANÉE, RISOTTO AUX PETITS POIS, *Pour 4 personnes*

PALOURDES JUSTE CUITES, SYPHON CRÉMEUX, COULIS DE PETITS POIS, ÉMULSION DE COQUILLAGES.

*By Pierre Alain Garnier*



## INGRÉDIENTS

### RISOTTO AUX PETITS POIS:

90g riz rond,  
1 échalote,  
Fond blanc,  
1 gousse d'ail,  
80g de petits pois,  
50g de beurre,  
50g Parmesan poudre.

### SYPHON PETITS POIS:

200g de petits pois,  
25g pro espuma chaud,  
200g crème liquide 35%.

### ÉMULSION DE PETIT POIS:

200g de petits pois

## PRÉPARATION

Faire un risotto classique, incorporer les petits pois cuits. Le risotto doit être bien crémeux!

Passer les petits pois frais en centrifugeuse, récupérer le jus et ajouter le pro espuma. Laisser cuire pendant 10 min et rajouter la crème liquide puis mettre en syphon avec deux cartouches de gaz.

LÉCITHINE DE SOJA : passer les petits pois avec les cosses dans la centrifugeuse. Récupérer le jus vert et rajouter une cuillère à café rase de lécithine de soja puis émulsionner au bain mixte.

## L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château Léoube  
Blanc de Léoube



# DÔME GLACÉ DE PETIT POIS,

AGRUMES, BISCUIT AUX CÉRÉALES, GLACÉ DE PETIT POIS ET MIEL

By Pierre Alain Garnier

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

**LE BISCUIT:** 75g de farine, 45g de flocons d'avoine, 45g de noix de coco râpée, 50g de vergeoise, 27g de sucre en poudre, 62g + 90g de beurre, 1c. à s. de golden syrup, 1c. à s. d'eau, ¼ de c. à c. de bicarbonate de soude.

**LA CREAM CHEESE FOUETTÉE:** 135g de philadelphia, 100g de sucre en poudre, 100g de crème fraîche, 1g de zeste de citron, 235g de crème liquide.

**LE SORBET PETIT POIS:** 100g d'eau, 150g de petit pois, 50g de miel, 60g de glucose, 80g de sucre, 10g de citron, colorant vert. **L'ÉMULSION CITRON VERT:** 300g d'eau, 100g de citron vert, 100g de sucre, 4 feuilles de gélatine.

**LA GELÉE DE PETITS POIS:** 500ml de jus de petit pois, 1g d'agar-agar.

## L'ACCORD

By Maxime Valery

Domaine  
Cap Saint Pierre  
«Élégance» Rosé



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C et recouvrir deux plaques de papier cuisson.

Mélanger la farine, l'avoine, la noix de coco et les sucres (brun et normal) dans un grand saladier. Faire fondre 62g de beurre, le Golden Syrup\* et l'eau dans une petite casserole sur le feu moyen jusqu'à ce que le beurre ait complètement fondu et que le mélange soit homogène. Incorporer le bicarbonate, puis ajouter l'avoine. Mélanger jusqu'à incorporation totale. Déposer des petites boules de pâte espacées d'environ 5cm sur les plaques de cuisson. Aplatir jusqu'à ce qu'elles fassent environ 1cm d'épaisseur.

Enfourner pendant 25min jusqu'à ce que les gâteaux dorent. Réservez-les pendant 10min puis transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement. Mettre les biscuits dans un Blender et les réduire en morceaux.

Verser la mixture dans un bol, ajouter 90g de beurre fondu. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un appareil très condensé. Mettre dans un cercle de 8cm de diamètre, placer au frais. Mettre le Philadelphia\*, le sucre en poudre, la crème fraîche et le zeste de citron dans le bol d'un mixeur électrique. Commencer à fouetter à vitesse moyenne. Ajouter petit à petit la crème liquide à l'appareil. Lorsque toute la crème est incorporée, mélanger jusqu'à ce que des pics se forment. Placer la crème dans des dômes Flexipan. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur.

Verser tous les ingrédients dans la casserole. Porter à ébullition, verser dans les bols à Paco. Mettre en congélation 24h, puis pacosser.

Porter le tout à ébullition, ajouter la gélatine. Faire refroidir l'appareil et verser la préparation dans un siphon. Ajouter 2 cartouches et bien agiter.

Pour la gelée, mélanger les ingrédients dans une centrifugeuse. Faire fondre la gelée de petits pois puis la faire couler sur le dôme sorti du congélateur. Déposer le dôme sur le biscuit, puis le tout dans l'assiette. Ajouter des points de coulis petits pois et la quenelle de sorbet. Ajouter quelques nuages d'émulsion citron vert, et râper quelques zestes sur le dessus.

# L'Hôtel de Paris

Saint-Tropez

Restaurant Le Pationata

■ Candice Ménard - journaliste

Lieu de prédilection des peintres, écrivains et stars de cinéma depuis 1931, l'Hôtel de Paris Saint-Tropez est une invitation au plaisir des sens. Cette année, le Chef Pierre-Alain Garnier rejoint les fourneaux de la restauration de l'hôtel et vous convie à un voyage gourmand que vous n'êtes pas prêts d'oublier.

**Élégant et intimiste, « Le Pationata » vous fait découvrir une cuisine franche et généreuse inspirée par les produits du Sud.** Légumes du marché, œuf parfait, poisson frais ou pièce de viande à partager, les saveurs se déclinent au rythme des saisons et s'apprécient dans une atmosphère chic et décontractée. Dessinée par l'architecte Sybille de Margerie, la salle du restaurant arbore un cadre raffiné et feutré mêlant granit noir, osier tressé et lustres à pampilles. Durant les beaux jours, vous pourrez profiter de votre dîner dans le patio arboré, un sublime petit écrin de verdure où se mêlent les parfums de jasmin, d'agrumes et d'essences méditerranéennes. Du pur bonheur !

**À l'heure du déjeuner, c'est au restaurant « Les toits » qu'on se donne rendez-vous.**

À l'heure du déjeuner, c'est au restaurant « Les toits » qu'on se donne rendez-vous. Venez déguster des plats tout en fraîcheur et légèreté autour de la piscine et admirez une des plus jolies vues sur le golfe de Saint-Tropez. Au comptoir du Chef, vous découvrirez un menu plancha faisant la part belle aux pièces nobles de poissons, de crustacés et de viandes.

Nouveauté cette année, l'Hôtel de Paris Saint-Tropez vous présente un menu 100% vegan très original qui ravira à coup sûr tous les amateurs de cuisine santé et de découverte culinaire.

A preferred spot for artists, writers and film stars since 1931, Hôtel de Paris Saint-Tropez is an invitation to please the senses. This year, Chef Pierre-Alain Garnier is joining the ranks of the hotel's kitchen, taking you on a gourmet journey of a lifetime.

**Elegant and intimate, "Le Pationata" introduces you to a bold and lavish cuisine inspired by products from Southern France.** Market vegetables, perfect egg, fresh fish or a cut of meat to share... the flavours flow with the seasons and are enjoyed in a chic and casual atmosphere. Designed by architect Sybille de Margerie, the dining hall creates a refined and understated setting blending black granite, woven wicker and pendant chandeliers. Take advantage of those beautiful days and enjoy your meal on the tree-shaded patio, a splendid little green oasis with the intertwining fragrances of jasmine, citrus and Mediterranean plants. Pure bliss! For lunch, you must try the "Les Toits" restaurant. Come and taste the dishes in a refreshing, relaxed environment around the pool, and admire one of the most stunning views overlooking the Gulf of Saint-Tropez. At the Chef's counter, you will discover a plancha menu that brings out the best in top cuts of fish, meat and shellfish. New this year, Hôtel de Paris Saint-Tropez is offering a totally unique 100% vegan menu that is sure to please healthy cooking aficionados as well as those love to embark on a journey of culinary discovery.



# OLIVE OLIVE OLIVE OLIVE OLIVE OLIVE

*Bio, noire ou verte, -désamérisée à la cendre de chêne c'est la plus Bio, ce sont les meilleures. Les petites olives noires très mûres voire fripées sont grignotées à l'apéro au soleil, avec un goût de tapenade, très légèrement amères, douces. Un trésor de santé quand l'arbre a souffert de la chaleur. Les olives sont destinées d'abord à la table. Leur couleur dépend du moment de la cueillette. Plus la récolte est tardive, plus la teneur en gras est forte. L'olive verte est ramassée en premier, avant la véraison. L'olive de teinte vert franc à vert-jaune, brillante ou pruinée, est récoltée en septembre-octobre. Les olives vertes contiennent deux fois moins de lipides que les olives noires. Leur richesse en minéraux et polyphénols les range parmi les meilleurs apports santé et prévention.*

*Organic, black or green. The best and most organic are debittered with oak ash. Small black, very mature or even wrinkled olives are nibbled at aperitif time in the sun. They have a very slightly bitter and sweet tapenade flavour. A health gem even when the tree has endured the heat. Olives are primarily destined for the table. When they are picked determines their colour. The later the harvest, the higher the fat content. Green olives are picked first, before 'véraison' or ripening. Pure green to yellow/green coloured olives, shiny or firm, are harvested from September to October. Green olives have half as many lipids as black olives. Their abundance of minerals and polyphenols ranks them among the best in terms of health benefits and prevention.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Jacques *Chibois*

# Biographie



Jacques Chibois s'est passionné très jeune pour la cuisine regardant d'un œil attentif sa mère s'affairant aux fourneaux. Une voie qui se dessine et le mène au Martel où Fernand Michel lui enseigne les fondements de l'art culinaire. Plus tard, c'est aux côtés de Michel Guérard, le chantre de la cuisine nouvelle, qu'il se perfectionne et prend la direction d'un certain art de vivre. Une expérience extraordinaire qui a été « la chance de sa vie ».

Fort de cette rencontre et d'un parcours sans faute, Jacques Chibois touche enfin son rêve lorsqu'il découvre la Bastide Saint Antoine sur les hauteurs de Grasse en 1996. Une « belle dame » comme il se plaît à l'appeler, à qui il va redonner toute sa splendeur d'antan. Entourée d'oliviers millénaires, cette ancienne demeure du XVIII<sup>ème</sup> qui dégage une douce atmosphère provençale devient alors son lieu d'expression. De là naît sa propre signature. Sa cuisine, il la veut simple et généreuse et en même temps pleine de sensibilité et de personnalité! Passionné et poète, il aime jouer avec les arômes, les senteurs diverses et variées tel on compose un parfum. Son amour de la Provence et ses racines du Limousin transparaissent dans chaque plat. Le Chef Jacques Chibois propose une cuisine expressive, pleine de couleurs qui se décline en un panaché de saveurs. Selon lui : « il faut qu'elle ait du goût, du parfum, de la vivacité, de l'ambiance dans le palais ». Avec peu de produits, il souhaite retransmettre le vrai goût. Un tour de force qu'il relève haut la main et qui lui vaut 2 étoiles au Guide Michelin en 1997 et 4 toques au Gault & Millau en 2010!

*Jacques Chibois was fascinated from an early age by cooking observing his mother busy in the kitchen with a watchful eye. The path he chose led him to Le Martel where Fernand Michel taught him the basics of culinary art. Later on, he honed his art alongside Michel Guérard, the champion of nouvelle cuisine, and engaged in a certain 'art de vivre'. This was an extraordinary experience one that was 'the chance of a lifetime'.*

*Buoyed by this encounter and a flawless career, Jacques Chibois's dream finally became true when he discovered La Bastide Saint Antoine on the hill above Grasse in 1996. He went on to restore the former beauty of this 'beautiful dame' as he liked to call it. Surrounded by ancient olive trees, this 18th century old mansion that emanates a gentle Provençal atmosphere became his forum for expression. His own hallmark came into being here.*

*He would like his cuisine to be simple and generous while at the same time sensitive with plenty of personality! Passionate and a poet, he enjoys toying with flavours, a wide range of different scents like creating a perfume. His love of Provence and his Limousin roots are visible in each dish. Chef Jacques Chibois offers expressive cuisine that is full of colours branching out into a whole palate of tastes. According to him: 'it must have taste, scent, intensity and feeling on the palate'. He wants to convey the real taste using few products. A tour de force that he achieves with flying colours and that earned him 2 Michelin stars in 1997 and 4 toques awarded by Gault & Millau in 2010!*



**By Jacques CHIBOIS :**

LA BASTIDE SAINT-ANTOINE - 48 Avenue Henri Dunant

06130 GRASSE

Tél : 04 93 70 94 94

[www.jacques-chibois.com](http://www.jacques-chibois.com)

GPS 43.6466473N - 6.9266474E

# LA GROSSE LANGOUSTINE

SUR SA SOCCA NIÇOISE

*By Jacques Chibois*

Pour 8 personnes

## INGRÉDIENTS

16 Grosses queues de Langoustines, une pincée de curcuma, une pincée d'Anis Vert, une pincée de Safran poudre, 5 g de flocons de paprika.

**INGRÉDIENTS DE LA SOCCA :** 100 g de farine de pois chiche – 230 g de fond de volaille frais, 50 g de crème fleurette, 80 g d'huile d'Olive, 50 g de Beurre, quelques gouttes d'arôme truffe blanche, Sel, beaucoup de Poivre.

**INGRÉDIENTS DE LA SAUCE SÉSAME :** 10 g de vinaigre Balsamique, 5 g de Tamari, 30 g d'huile d'Olive, 5 g de graines de sésame.

**INGRÉDIENTS DE LA SAUCE CITRON :** 100 g de jus de Homard, crevettes, 6 g d'ail, un peu de Safran, 25 g de Beurre, 25 g d'huile d'olive, le zeste de tout un citron, quelques gouttes de jus de citron, sel, poivre.



## PRÉPARATION

**LA SOCCA :** Tamiser la farine de pois chiches et la mettre dans une sauteuse, ajouter le fond de volaille, le sel, l'huile d'olive, la pincée de curcuma, la crème fleurette et mélanger au fouet sur un feu doux, puis quand la Socca est un peu chaude, ajouter le beurre et faire cuire doucement en fouettant énergiquement car cela colle très vite. Il faut arriver à de petits bouillonnements. Avant de servir, ajouter beaucoup de poivre et quelques gouttes d'arôme de truffe blanche et de citron (si c'est un peu dur, avoir à portée de main un peu de fond de volaille pour le détendre car la farine de pois chiches absorbe en chauffant beaucoup de liquide).

**LA SAUCE SÉSAME :** Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un petit cul de poule et poivrer puis réserver. La sauce émulsion de Citron : Faire bouillir 5 minutes tous les ingrédients ensemble, ensuite passer dans un chinois étamine, refaire bouillir, mixer avec un petit blinder, vérifier l'assaisonnement.

**LES LANGOUSTINES :** Faire dorer les langoustines dans une poêle chaude à l'huile d'olive, les faire peu cuire, les arroser d'un peu de jus de citron et d'un peu d'huile de truffe blanche.

Dresser dans une petite assiette creuse, déposer au fond une cuillère de Socca, ensuite déposer les deux queues de langoustine, napper d'émulsion de citron, déposer une cuillère à café de sauce de graine de sésame et décorer d'une pincée de flocon de paprika.

## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Vignobles  
de Ramatuelle  
«Soyeux»  
rouge 2016

# LE MINISTRONE DE POULPE DE ROCHE

Pour 4 personnes

AU CAVIAR OSCIÈTRE ET SON BOUILLON RAFRÂCHIT À LA MENTHE ET CITRONNELLE

By Jacques Chibois

## PRÉPARATION

Vider l'intérieur de la tête du poulpe et conserver celui-ci entier. Le laver sous un filet d'eau. L'égoutter et le réserver au frais. Dans une marmite, verser tous les éléments excepté le poulpe. Porter ce liquide à ébullition, et ajouter le poulpe. Baisser le feu et cuire pendant 1 heure à petit frémissement. Après cuisson, retirer hors du feu la marmite et laisser refroidir le poulpe dans le jus de cuisson. Puis l'égoutter et le réserver au frais.

Eplucher et laver la carotte et le navet. Puis les laver avec les radis. Les tailler en brunoise de 5 mm de côté. Effilander les haricots verts et les pois gourmands. Les tailler en tronçons de 5 mm de long. Écosser les petits pois. Réserver séparément. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Saler et cuire tour à tour tous les légumes. Les rafraîchir dans de l'eau glacée, puis les égoutter et les réserver au frais.

Laver les branches de basilic et de menthe. Les concasser en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Emincer finement le bâton de citronnelle. Dans un saladier, réunir la menthe, le basilic, la citronnelle, les blancs d'oeuf, les zestes de citron et d'orange. Mélanger le tout et réserver. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulpe. Puis à l'aide d'un fouet, mélanger énergiquement de manière à former un tourbillon. Verser au centre de celui-ci le contenu du saladier. Porter de nouveau à ébullition afin que la clarification se réalise. Une croûte doit se former sur le dessus grâce à la coagulation des blancs d'oeuf. Laisser cuire 10 à 15 minutes à frémissement. Au terme de la cuisson, filtrer le bouillon à travers une passette, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au réfrigérateur.

Dans un récipient, réunir tous les éléments. Mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange sirupeux et homogène. Chauffer une poêle antiadhésive à feu modéré, verser une louche de la préparation préalablement obtenue. La répartir de manière homogène et sur une épaisseur de 1 mm. Cuire jusqu'à obtenir une tuile croustillante, puis à l'aide d'une spatule, la déposer sur un papier absorbant afin de retirer l'excédent de matière grasse. Réserver à température ambiante. Prendre le poulpe, tailler quatre belles tentacules et les conserver pour le dressage. Hacher le restant du poulpe et le mélanger avec les légumes minestrone. Assaisonner ce mélange avec un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Dans quatre assiettes

creuses, répartir au centre le minestrone de poulpe, ajouter par-dessus les pousses de cresson et les morceaux de tuile croustillante. Verser le bouillon autour. Ajouter le caviar en parcimonie et râper quelques zestes de citron. Servir bien frais.

### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Vignobles de  
Ramatuelle  
Cuvée «R»  
Rosé 2018



## INGRÉDIENTS

**CUISSON POULPE** : poulpe de 300 g 1 pièce, eau 1 l, vin blanc 5 cl, fenouil sec 1 branche, laurier 1 feuille, ail 1/2 gousse, thym 1 branche, citron jaune 1/2 pièce, poivre grain 2 grains, gros sel 5 g.

**MINISTRONE** : carotte 1/2 pièce, navet daïkon 1/4 pièce, radis 4 pièces, haricots verts 12 pièces, pois gourmand 4 pièces, petits pois non écosser 100 g.

**BOUILLON POULPE MENTHE/CITRONNELLE** : bouillon de cuisson des poulpes 1 l, menthe 1/4 botte, citronnelle bâton 1/2 pièce, basilic 2 branches, blanc d'oeuf 135 g, zeste de citron 2 pièces, zeste d'orange 1 pièce.

**TUILE CROUSTILLANTE DE CRUSTACÉ** : bouillon de crustacé 125 g, huile d'olive douce 100 g, farine 20 g, sel pm, poivre pm.

**FINITION ET DRESSAGE** : caviar osciètre prestige kaviari 12g, pousse de cresson 8 pièces, citron jaune 1 pièce, huile d'olive pm.

# SAINT-PIERRE RÔTI,

JUS DE CÉLERI ANISÉ ET PETITS ARTICHAUTS POIVRADE

By Jacques Chibois

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

**POUR LES LÉGUMES :** 12 artichauts poivrade, 1 branche de céleri, ½ citron, jus de 1 citron, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, quelques gouttes de pastis, 2 cuillerées à soupe de vin blanc, sel, poivre.

**POUR LA SAUCE :** 6 feuilles de céleri, 1 cuillerée à soupe de zeste de citron non traité, quelques gouttes de jus de citron, 10g de beurre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

**POUR LE SAINT-PIERRE :** 4 beaux filets de Saint-Pierre levés sans la peau, quelques gouttes de jus de citron, 10g de beurre, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

**POUR LA PRÉSENTATION :** 4 feuilles de céleri, 12 olives noires niçoises.

## PRÉPARATION

Effeuillez les artichauts en conservant le fond et 5cm de queue, et citronnez-les au fur et à mesure. Faites revenir l'oignon pelé et haché dans une sauteuse avec l'huile d'olive et la gousse d'ail pelée et écrasée, puis ajoutez les artichauts. Ajoutez la branche de céleri émincée, le vin blanc, le pastis et le jus de citron. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 15 minutes à feu doux. Réservez les artichauts dans leur jus et égouttez-les au dernier moment.

Récupérez environ 15cl de jus de cuisson des artichauts et mixez-les avec 6 feuilles de céleri lavées et essorées, le zeste de citron, l'huile d'olive, le beurre, du sel, et du poivre. Passez la sauce dans un tamis fin et versez-la dans une casserole. Portez à ébullition et retirez du feu. Vérifiez l'assaisonnement avant d'ajouter le jus de citron.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Vignobles  
de Ramatuelle  
Domaine de Jeanne  
Rosé 2018



# LE QUASI DE VEAU FUMÉ AU BOIS D'OLIVIER

Pour 4 personnes

FENOUIL SEC, GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE À LA PÂTE D'OLIVE

By Jacques Chibois



## INGRÉDIENTS

VEAU: Quasi de veau de 500g 1 Pièce, Huile d'olive PM, branches d'olivier fines et sèches 3 pièces, fenouil sec 100g, Gnocchis de pomme de terre 400g. CRÈME D'OLIVE : Pâte d'olive 100g, crème liquide 5 cl.

FINITIONS ET DRESSAGE : Pâte d'olive 200g, Olives noires dénoyautées 20 pièces, copeaux de parmesan 50g, pousses de salade PM (Facultatif)

## PRÉPARATION

Préparer le quasi de veau de manière à obtenir quatre beaux grenadins ou le faire préparer par le boucher.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les gnocchis, baisser à frémissement et cuire jusqu'à ce que les gnocchis remontent à la surface. Les égoutter et les déposer dans une assiette, ajouter un filet d'huile d'olive et les enrober de matière grasse. Préchauffer le four à 180°C.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive et faire rôtir les grenadins sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Compter environ 10 minutes. Retirer les morceaux de veau de la cocotte. Déposer dans celle-ci les branches d'olivier et le fenouil sec. Par-dessus ajouter les grenadins. Fermer la cocotte et cuire au four à 180°C pendant 5 à 7 minutes. Au terme de la cuisson, laisser reposer à température ambiante et à couvert. Chauffer la pâte d'olive dans une casserole, ajouter la crème liquide et mélanger au fouet. Cuire à ébullition pendant 1 minute. Réserver au chaud.

Réchauffer au four les morceaux de veau à 180°C pendant 4 minutes.

Dans chaque assiette, déposer la crème à l'olive, ajouter par-dessus les gnocchis. Sur ceux-ci, déposer la pâte d'olive. Parsemer de quelques olives noires, de pousses de salade (facultatif) et de copeaux de parmesan. Découper les morceaux de veau et les répartir dans chaque assiette. Servir chaud.

**L'ACCORD**  
By Olivier Fuchs  
Château Galoupet  
Cru classé  
«Empreinte»  
Rouge



# LES FRAISES CUITES AU VIN D'ÉPICES

Pour 4 personnes

À LA GLACE À L'HUILE D'OLIVE ET OLIVES CONFITES

By Jacques Chibois



## PRÉPARATION

Préparer les olives confites la veille. Couper les olives en quatre, les blanchir dans une casserole d'eau bouillante en répétant l'opération deux ou trois fois pour les dessaler. Les égoutter. Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre. Ajouter les olives taillées. Confire les olives à température ambiante pendant 24 heures.

Préparation de la glace: Chauffer le lait avec la crème et la gousse de vanille. Dans un saladier, mélanger les jaunes et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que ce mélange soit clair et mousseux. Incorporer petit à petit le lait chaud. Cuire à feu très doux et continuer à tourner jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Ajouter l'huile d'olive et laisser refroidir.

Réalisation du sirop au vin et cuisson des fraises: Préparer le sirop avec le sucre, le vin rouge, le porto, le zeste d'orange, la demi gousse de vanille fendue, la cannelle, le safran et le poivre. Porter à ébullition et ajouter les fraises. Cuire 5 minutes à feu vif et à ébullition, puis laisser refroidir à température ambiante. Retirer les fraises, les égoutter et réduire le jus de cuisson à feu vif jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Remettre les fraises dans le sirop et laisser refroidir.

Dans quatre assiettes creuses, disposer harmonieusement les fraises, les arroser de leur sirop de cuisson. Ajouter une ou deux quenelles de glace à l'huile d'olive. Parsemer sur le dessus les olives confites égouttées. Servir frais.

## INGRÉDIENTS

500G DE FRAISES, GLACE À L'HUILE D'OLIVE :

50cl de lait, 205g de crème fraîche, 150g de sucre, 5 pièces de jaune d'oeuf, 10cl d'huile d'olive, 1 pièce de gousse d'ail

SIROP AU VIN :

25cl de vin rouge, 25cl de Porto, 50g de sucre, 1 pièce de gousse de vanille, ½ pièce d'orange râpée en zeste, ¼ pièce de cannelle en bâton, 1 pointe de couteau de safran en poudre, 3g de poivre noir mignonette

OLIVES CONFITES :

80g d'olives noires à chair ferme dénoyautées, 100g de sucre en poudre, 10cl d'eau.



## L'ACCORD

By Olivier-Fuchs

Château Léoube  
« Sparkling »  
Rosé

# Jacques *Chibois*



# TOMATE

## LA TOMATE

### TOMATE

# TOMATE

## LA TOMATE

### TOMATO

*Uniquement en saison et bio, ne jamais enlever la peau qui contient le plus de lycopène, très utile pour la prévention du cancer prostatique et même pour éviter les récives, excellent anti-oxydant ; elle contient de bonnes quantités de vitamines A, C, K et B6 et 9. À consommer fraîche ou 3' à la vapeur coupée en 2 ou 4. Préférer les variétés anciennes et de pleine terre en saison. Consommer nature à la grecque, saupoudrée d'origan, sel nature et arrosée d'huile d'olive.*

*Crème de tomate et poivron rouge au basilic : avec 4 à 6 belles feuilles, dans un mixer, couper deux tomates moyennes, ajouter une demi tasse d'huile d'olive, du sel naturel. Mixer en crème, verser dans un bol et servir soit en entrée comme gaspacho frais, soit avec des légumes coupés à la croque-au-sel, ou pour accompagner une viande blanche avec riz complet ou pâtes de petit épeautre al dente.*

*only when in season and organic, never remove the skin which contains the most lycopene, very useful for the prevention of prostate cancer and even to avoid relapses, an excellent anti-oxidant; it contains good quantities of vitamins A, C, K and B6 and 9. Eat fresh or steam in half or quarters for 3 min cut. Opt for heirloom and field cultivated tomatoes in season. Eat raw Greek-style, sprinkled with oregano, natural sea salt and drizzled with olive oil. Cream of tomato and red pepper with basil: put 4 to 6 nice basil leaves in a blender, cut two medium sized tomatoes, add half a cup of olive oil and a little sea salt. Blend into a cream, pour into a bowl and serve either as a fresh gazpacho starter, or with sliced vegetables with a sprinkle of salt, or to accompany white meat with wholegrain rice or al dente small spelt pasta.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Franck *Bonte*

# Biographie



« Mon métier, c'est le plaisir de partager »... Franck Bonte a la cuisine dans le sang et ce, depuis sa plus tendre enfance. D'une famille de restaurateurs, il a toujours été bercé par les parfums de la Provence, d'ici et d'ailleurs. Son art, il l'a peaufiné auprès de nombreux chefs traditionnels mais également en suivant les préceptes et l'esprit du maître de la cuisine française Auguste Escoffier. À l'instar de ce grand Chef visionnaire et précurseur, Franck Bonte n'a cessé d'évoluer sa cuisine au fil du temps et de ses inspirations. Ce disciple d'Escoffier en est certain : « la bonne cuisine est la base du véritable bonheur ».

Depuis plusieurs années déjà, Franck Bonte et sa femme sont propriétaires du Micocoulier, une institution à Gassin où la paix et la simplicité règnent. Dans un cadre enchanteur, à la table d'une terrasse ombragée qui domine le Golfe, les clients savourent des plats revisités aux saveurs à la fois authentiques et surprenantes. Son crédo : une cuisine traditionnelle modernisée avec une touche personnelle.

Franck Bonte s'entoure des meilleurs et entretient des liens très étroits avec son équipe et ses fournisseurs locaux. La qualité prime toujours ! Il travaille exclusivement avec de beaux produits frais de saison qu'il sélectionne minutieusement en fonction du marché. De là, il puise son inspiration et imagine des plats originaux à la « redécouverte » des saveurs du terroir. Une cuisine à son image, singulière mais aussi de caractère, qui change au gré de ses envies et qui s'aventure parfois là où on ne s'y attend pas !

*My profession is the joy of sharing »... Franck Bonte has always had cooking in his blood. Born into a family of restaurateurs, he has always been lulled by the scents of Provence, at home and abroad. He honed his art alongside various traditional chefs as well as by following the standards and spirit of the cooking guru Française Auguste Escoffier. Following the example of this great visionary and pioneering chef, Franck Bonte has continually developed his cooking over time guided by inspiration. This disciple of Escoffier is convinced that: 'good cooking is the key to true happiness'.*

*For several years now Franck Bonte and his wife have owned Le Micocoulier, a restaurant in Gassin, a haven of peace and simplicity. Customers relish revisited dishes with flavours that are both authentic and surprising In an enchanting setting at tables on a shaded terrace overlooking the Golf. The philosophy: modernised traditional cuisine with a personal touch.*

*Franck Bonte is surrounded by the best and has close relationships with his team and local suppliers. Quality is always a top priority! He works exclusively with fine and fresh seasonal produce that he meticulously selects depending on what the market has to offer. He draws his inspiration from this and conceives original dishes 'revisiting' local flavours. The cuisine reflects him, unique as well as characterful, changing according to his desires and occasionally venturing to unexpected places!*



**By Franck BONTE :**

Le Micocoulier - Place des Barrys

83580 GASSIN

Tél : 04 94 56 14 01

[www.lemicocoulier.com](http://www.lemicocoulier.com)

GPS 43°228'378.296"N - 5°85'909.843"E

# BURRATA , CRÈME VELOURS DE TOMATES

Pour 4 personnes

*By Franck Bonte*

## INGRÉDIENTS

125 g par pers Burrata Di Buffala  
Tomates du pays  
Basilic  
Huile d'olive  
Sel, poivre  
4 Feuilles de gélatine par litre de coulis de tomate  
Oignons, échalotes, ail  
Pincée de sucre  
Chapelure d'olives noires

## PRÉPARATION

Faire une sauce tomate, passer au chinois, la réserver.

Préparer un pistou.

Hacher basilic ail pignons de pin sel poivre. Faire tiédir le coulis de tomates, incorporer les feuilles de gélatines ramollies à l'eau froide.

Placer les burrata au congélateur pour les durcir légèrement.

Sur une grille à pâtisserie poser les burrata les napper du coulis tiède. Le faire le plusieurs fois jusqu'à obtenir une belle coloration.

Placer la tomate au centre de l'assiette, faire un cordon de pistou. Parsemer d'une chapelure d'olives noires et finir par mettre la queue en décoration.

### L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Trémouriès  
Blanc



# CŒUR DE BŒUF FARCIE DE MA SŒUR SYLVIE

Pour 4 personnes

By Franck Bonte



## INGRÉDIENTS

4 Tomates cœur de bœuf  
180 g par pers de Chair à saucisse porc et veau  
Oignons, ail, échalotes, persil, sel, poivre, huile d'olive  
3 tranches de Pain de mie  
Lait  
Thym  
Bouillon de volaille

## PRÉPARATION

Faites revenir la viande à l'huile d'olive ajouter la garniture aromatique, saler poivrer mouiller avec le bouillon et laisser cuire à feu doux.

Creuser vos tomates, réserver la chair pour la hacher et l'incorporer dans la farce. Saler poivrer les fonds des tomates.

Mouiller le pain de mie sans croûte avec le lait et faire égoutter.

Laisser refroidir la farce. Ajouter 2 œufs entiers.

Hacher le pain de mie bien égoutté. Mélanger le tout.

Garnir les tomates. Déposer un filet d'huile d'olive. Passer au four (180) 20 min/30 min. Dresser tomate au centre jus de cuisson.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
du Galoupet  
Cru classé  
Blanc 2016



# SABLE BRETON, TOMATES CONFITES

GLACE VANILLE HUILE D OLIVE

Pour 4 personnes

By Franck Bonte



## INGRÉDIENTS

### FAIRE UNE PÂTE SABLÉE :

250 g de farine  
125 g de beurre  
50 g de sucre glacé  
1 jaune d'œuf  
30 g d'eau froide  
1 pincée de sel fin

### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Sainte Béatrice  
Cuvé Vaussière  
Blanc



## PRÉPARATION

Faire bouillir de l'eau, monder les tomates, les couper en 4 épépiner et les réserver.

Préparer un sirop avec de l'eau, du sucre, de l'anis étoilé, de la gousse de vanille.

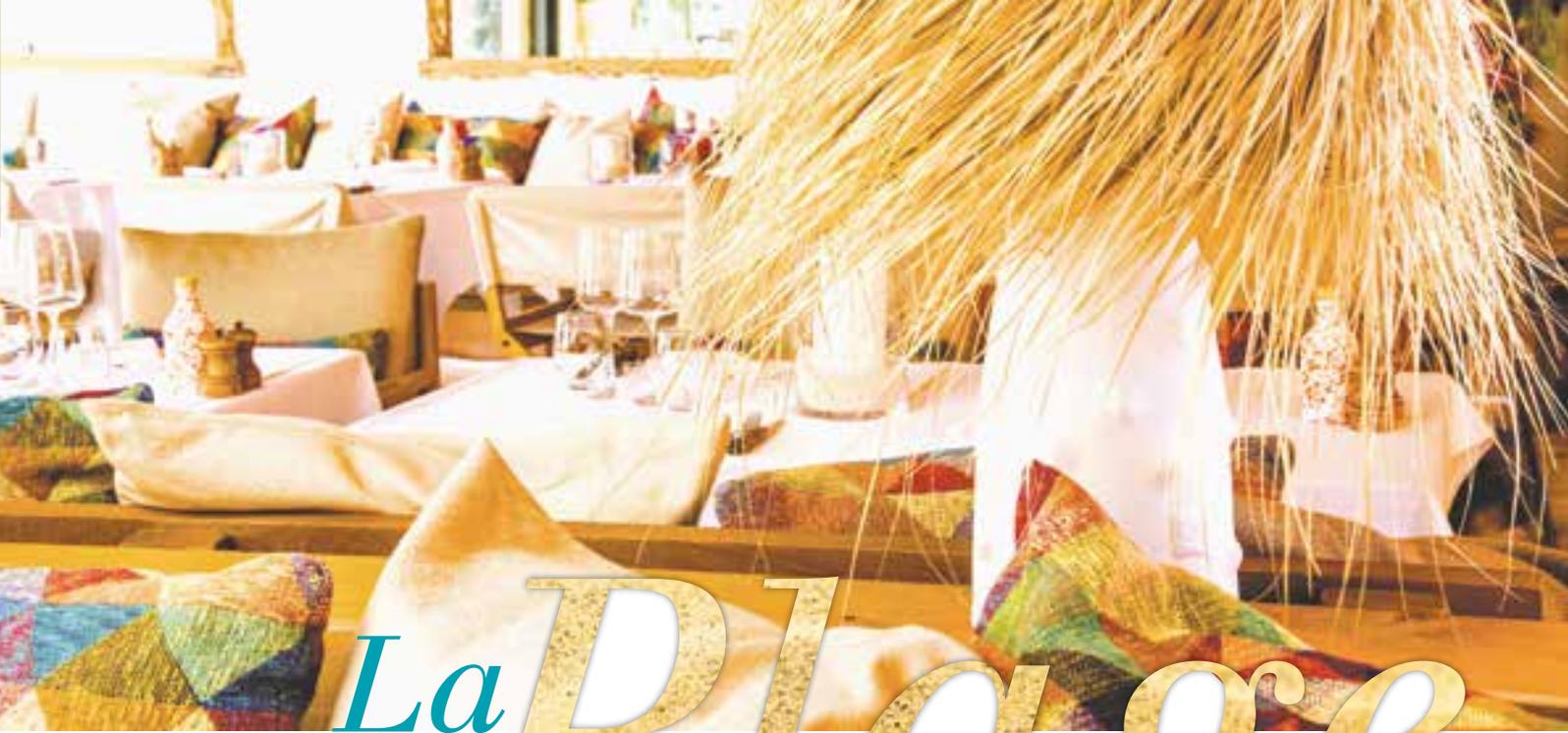
Infuser les quartiers de tomates dans le sirop tiède au moins 24 h. Laisser reposer.

Abaisser la pâte sablée, tailler des palets et les cuire.

Au centre de l'assiette placer le palet, les quartiers de tomates confites. Napper d'un cordon de sirop.

Faire une boule de glace vanille nappée d'un filet d'huile d'olive vierge.

Y déposer des feuilles de menthe pour terminer ainsi qu'une gousse de vanille.



# La PETITE Plage

**La qualité n'attend pas le nombre des années... La Petite Plage du port de Saint-Tropez a convaincu dès son ouverture! Toujours les pieds dans le sable, dans un décor alliant la noblesse du bois à la finesse de l'osier, l'esprit se veut chic et cosy.**

■ Candice Ménard - journaliste

Sous la signature culinaire du Chef triplement étoilé et meilleur ouvrier de France Éric Frechon, la carte de La Petite Plage s'articule autour du « cru et cuit ». Un concept qui a su se tailler une réputation de grande qualité! Vous découvrirez une cuisine fraîche et moderne où les produits du Sud trouvent naturellement leur place dans des créations goûteuses et originales, aux dressages soignés et aux assaisonnements maîtrisés.

Grande nouveauté 2019, un « Fish Bar » fait son entrée et vous propose en exclusivité une sélection de la mer gourmande et surprenante. Carpaccio, ceviche, tartare...l'art de cuisiner cru est tendance et devient même un véritable mode de vie! Laissez-vous tenter par la Seriole

**« Vous découvrirez une cuisine fraîche et moderne »**

marinée au Ponzu, grenade coriandre ou encore par le Tartare de thon, guacamole, vinaigrette au soja et sésame.

À la carte, vous retrouverez les fameuses Coquillettes pour enfants gâtés, jambon, comté et truffe noire ainsi que des nouveautés comme le Rouget de roche rôti au caviar d'aubergine, coulis de poivrons jaunes à l'huile d'argan et l'Entrecôte de bœuf « Irish Angus », beurre Café de Paris. Un délice pour les yeux et pour les papilles!

Tout au long de la journée, vous pourrez également savourer de délicieux cocktails aux saveurs sucrées et subtiles qui s'accompagneront à merveille de tapas goûteuses.

**Quality knows no age... La Petite Plage on the port of Saint-Tropez has been a success from the opening! Guests continue to eat with their feet in the sand, in a refined decor with a combination of wood and wicker creating a cosy, chic setting.**

The highly decorated chef Eric FRECHON, elected one of France's Best Chefs, elaborated La Petite Plage's menu with raw and cooked dishes. This concept already reached a high quality reputation! You will discover a fresh and modern cuisine where the Mediterranean products are creatively cooked in tasteful and original creations with meticulous dish plating and mastered seasoning.

Brand new in 2019, a "Fish Bar" comes out and exclusively proposes a gourmet and unexpected seafood selection. Carpaccio, ceviche, tartar... raw meals are trendy and become a real way of life! Treat yourself to the Ponzu marinated yellowtail pomegranate and

coriander or the Tuna tartar, guacamole, soy sauce and sesame seeds vinaigrette dressing.

On the menu, you will find the famous Pasta shells for spoiled children, ham, comté cheese and black truffle as well as brand new dishes such as the Roasted red mullet with eggplant caviar, yellow pepper coulis with argan oil and the Irish Angus beef rib steak, "Café de Paris" butter sauce. Delightful to see and taste!

Throughout the day, his exceptional cocktail bar proposes a selection of subtly refined and refreshing drinks to be enjoyed with delicious tapas.

**TOMATE**  
**LA TOMATE**  
**TOMATE**  
**TOMATE**  
**LA TOMATE**  
**TOMATO**  
**TOMATO**  
**TOMATO**



# Eric *Frechon*

# Biographie



© Benoit Linero

**E**ric Frechon est une toque incontournable de la cuisine néoclassique et intemporelle. Habillé du col bleu-blanc-rouge, il accroche les trois macarons sur la table gastronomique du palace parisien Le Bristol. Travailleur, perfectionniste et passionné, il collectionne les récompenses mais a l'élégance de garder les pieds sur terre.

L'envie de défendre le meilleur du goût et surtout de le partager l'emmène toujours vers de nouvelles aventures avec l'engagement féroce de se retrouver autour d'un même état d'esprit. Pour Eric Frechon, la cuisine est un jeu et l'idée de se confronter à de nouveaux défis gastronomiques sur des territoires inattendus galvanise sa créativité.

Au restaurant La Petite Plage sur le port de Saint-Tropez, le célèbre Chef signe de nouvelles créations culinaires et élabore un menu aux parfums de bords de mer et de terroir. Amoureux des beaux produits, même les plus modestes, Eric Frechon raconte une merveilleuse histoire de goût et d'émotion toujours dans un esprit chaleureux et d'excellence.

Les pieds dans le sable face à la mer dans un décor apaisant aux allures de « Cabane de pêcheur », c'est tout naturellement que les convives se délectent d'une cuisine d'été fraîche et

moderne aux accents méditerranéens. « J'ai imaginé pour La Petite Plage la cuisine que nous avons envie de déguster l'été : élégante, saine, légère, goûteuse, élaborée avec des produits de grande qualité magnifiés par des assaisonnements justes et sublimes par une touche d'originalité. Une cuisine à partager entre amis ou en famille, pour savourer les plus beaux moments estivaux ».

Le sympathique chef Yannick Megel, garant de son expression, reste aux commandes de La Petite Plage, perpétuant ainsi cet héritage. Main dans la main, ce duo de choc sublime chaque plat en une envolée de saveurs.



**By Eric FRECHON :**

LA PETITE PLAGES - 9 quai Jean-Jaurès  
83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94 17 01 23

**[www.lapetiteplage-saint-tropez.com](http://www.lapetiteplage-saint-tropez.com)**

GPS 43°16' 22.282"N - 6°38' 20.058"E

# Eric *Frechon*

# Biography

**E**ric Frechon is a highly acclaimed chef of neoclassical and timeless cuisine. Dressed in a red, white and blue collar he enjoys the joy and recognition of the three Michelin stars awarded to the Parisian hotel, Le Bristol for fine dining. This hardworking, perfectionist and passionate chef may be collecting awards but his feet remain firmly on the ground.

He has a desire to champion the ultimate in terms of taste and above all share it. This continues to lead him to new adventures, with a strong conviction for uniting around the same way of thinking. Cooking is a game for Eric Frechon and the idea of confronting new gastronomic challenges in uncharted territories stimulates his creativity.

The famous chef invents new culinary creations and develops a menu with a taste of the sea and the terroir at La Petite Plage restaurant at Saint-Tropez port. Eric Frechon is a lover of fine produce, even the most modest, creating delicious emotionally charged dishes in a warm spirit of excellence.

Feet in the sand facing the sea surrounded by a soothing décor resembling a 'fishing hut', guests understandably delight in fresh and modern summer cuisine with Mediterranean nuances. 'For La Petite Plage I devised a menu that we crave in summer: elegant, healthy, light and tasty prepared with top quality products glorified by perfect seasoning and enhanced by a touch of originality. Fare to be shared between friends or family, to relish the finest summer moments'.

The friendly chef Yannick Megel, responsible for upholding his expression, remains at the helm of La Petite Plage continuing and building on this heritage. Side by side, this fantastic pair sublimates each dish in a surge of flavours.



**By Eric FRECHON :**

LA PETITE PLAGE - 9 quai Jean-Jaurès  
83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94 17 01 23

**[www.lapetiteplage-saint-tropez.com](http://www.lapetiteplage-saint-tropez.com)**

GPS 43°16' 22.282"N - 6°38'20.058"E



© Benoit Linero

# ESCARGOT DANS SA TOMATE CERISE

Pour 4 personnes

By Eric Frechon



## INGRÉDIENTS

24 tomates cerises, 24 escargots cuits et en conserve, 1 trait d'huile d'olive, 5 gousses d'ail, 3 branches de thym, 3 branches de laurier, 3 branches de romarin.

POUR LE BEURRE D'ESCARGOT : 200 g de beurre, 1 cuillère à café de moutarde, 3 gousses d'ail, ½ botte de persil plat, 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes, sel, poivre.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Barbeyrolles  
Blanc 2017



## PRÉPARATION

Laver les tomates cerises. Faire un petit chapeau sur le dessus de la tomate et vider la pulpe à l'intérieur (comme une tomate farcie). Egoutter les escargots et bien les rincer. Eplucher, dégermer et hacher finement les gousses d'ail. Mettre le beurre à température ambiante. Laver, essorer, effeuiller et hacher très finement le persil plat.

Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier, bien mélanger le beurre, l'ail, la moutarde, le persil plat, la poudre d'amandes, le sel et le poivre pour obtenir un mélange homogène (le beurre d'escargot). Dans un plat en terre, verser un trait d'huile d'olive. Disposer les tomates vidées les unes à côté des autres. Disposer dans chaque tomate un escargot. Disposer sur chaque tomate escargot une noix de beurre. Parsemer au fond du plat en terre, l'ail, le thym, le romarin et le laurier. Enfourner le plat pendant 5 minutes au four puis pour terminer, pendant 30 secondes au grill pour les gratiner.

Astuce du Chef : Vous pouvez réaliser le beurre d'escargot en mélangeant tous les ingrédients dans le blender et vous obtiendrez ainsi un beurre d'une couleur verte.

# TARTARE DE TOMATES VERTES,

SOUPE DE TOMATES JAUNES ET GLAÇON DE TOMATES ROUGES

By Eric Frechon

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

POUR LE TARTARE DE TOMATES VERTES: 150 g de tomates vertes «Green Zebra», ½ citron jaune, 1 branche de thym, 1 trait d'huile d'olive, Sel

POUR LA SOUPE DE TOMATES JAUNES: 400 g de tomates ananas, 1 branche de thym, 1 gousse d'ail, ½ citron jaune, Sel.

POUR LE GLAÇON DE TOMATES: 150 g de tomates rouges «Cœur de Bœuf», 50 g de tomates confites, sel, poivre, Tabasco.

DÉCORATION: 1 botte de basilic, 100g de parmesan en bloc.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine  
de la Pertuade  
Blanc 2018



## PRÉPARATION

Pour le tartare de tomates vertes: Tailler en dés les tomates vertes et conserver dans un saladier. Presser le demi-citron pour obtenir un jus. Effeuille et hacher finement le thym. Assaisonner les dés de tomates avec du sel, du poivre, un trait d'huile d'olive, le jus de citron et le thym haché. Une fois le tartare de tomates bien mélangé, le conserver à température ambiante pendant le reste de la recette.

Pour la soupe de tomates jaunes: Couper grossièrement les tomates. Placer les cubes de tomates dans une casserole avec la branche de thym, le sel et la gousse d'ail. Les porter à ébullition à feu vif puis les retirer du feu. Enlever la gousse d'ail et le thym. Passer les tomates au Blender. Presser le demi-citron pour obtenir un jus que l'on verse directement dans le Blender. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Conserver la soupe au chaud à feu très doux pendant le reste de la recette.

Pour le glaçon de tomates: Tailler grossièrement les tomates rouges et les placer dans un Blender. Y ajouter les tomates confites. Saler, poivrer et verser 5 ou 6 gouttes de Tabasco. Mixer le tout pour obtenir un coulis que l'on verse ensuite dans un bac à glaçons. Placer le bac au congélateur pour que les glaçons se forment.

Dans une assiette creuse, mettre le tartare de tomates au fond et au milieu de l'assiette sur une hauteur de 3 cm. Déposer sur chaque tartare au milieu de l'assiette un glaçon de tomates rouges. Enfin, et au tout dernier moment, juste avant de servir afin que le glaçon ne fonde pas, verser la soupe de tomates jaunes autour du tartare et servir immédiatement.

Astuce du Chef : Vous pouvez accompagner cette recette d'une tartine de pain grillé à l'huile d'olive, frottée à l'ail et parsemée de parmesan.

# TARTE À LA TOMATE

Pour 4 personnes

By Eric Frechon



## INGRÉDIENTS

POUR LA BASE DE LA TARTE:  
1 pâte feuilletée, 1 CS de concentré de tomates, 1 kg de petites tomates (tomates «Roma»), Fleur de sel.

POUR LE PISTOU : ½ botte de persil, 1 botte de basilic, 2 gousses d'ail, 10cl d'huile d'olive, 10cl d'eau, 10g de pignons de pin, 70g de parmesan.

## PRÉPARATION

La veille: Enlever le pédoncule des tomates. Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante de manière à retirer la peau pendant 30 secondes environ. Dès lors où la peau commence à se craqueler, les plonger dans l'eau froide pour les rafraîchir. Enlevez alors la peau qui se détache très facilement. Couper les tomates en tranches épaisses et très régulières (7 millimètres environ). Les déposer sur un plateau avec un linge. Les saler et les garder au frais jusqu'au lendemain.

Au moment: Préparer le pistou: Eplucher et dégermer l'ail. Effeuiller le basilic et le persil. Dans un mixeur, déposer l'ail, le basilic, le persil, les pignons de pin, l'eau et le parmesan. Mixer et incorporer l'huile d'olive petit à petit.

Préchauffer le four à 160°. Pendant ce temps, dérouler la pâte feuilletée sur la plaque du four froide en laissant le papier sulfurisé. Piquer la pâte à la fourchette de manière rapprochée pour éviter qu'elle gonfle. Puis étaler au pinceau le concentré de tomates. Ensuite, disposer les tomates les unes à côté des autres en partant du centre sur la totalité de la pâte. Faire cuire la tarte sur une plaque en bas de votre four pendant 45 minutes environ. Une fois cuite, disposer harmonieusement le pistou sur les tomates et ajouter quelques copeaux de parmesan.

Astuce du Chef : Les tomates sont préparées la veille et passées au sel de manière à éviter qu'elles dégorgent au moment de la cuisson et qu'elles empêchent la pâte de cuire correctement. Cette tarte peut être également servie individuellement à l'aide d'emporte pièces. Si pendant la cuisson la tarte colore trop rapidement, n'hésitez pas à couvrir la tarte avec du papier aluminium.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château Roubine  
Grand Cru  
Lion et Dragon  
Rouge



**TOMATE**  
**LA TOMATE**  
**TOMATE**  
**TOMATE**

**TOMATO**  
**TOMATO**

**TOMATO**  
**TOMATO**  
**TOMATO**

**TOMATO**



# Gilles Grandvoinet

# Biographie



**S**'il était un ingrédient, Gilles Grandvoinet serait du tabasco! Nouvelle recrue de Moorea Plage, ce Chef bon vivant au tempérament « piquant » propose une cuisine méditerranéenne légère, jeune et colorée.

La cuisine est une histoire de famille! Dès son plus jeune âge, il suit les pas de ses cousins qui vivent de la restauration. Après 15 années passées au Luxembourg, ce natif de Lorraine rejoint le sud de la France où il passe par les fourneaux du Club 55 et de Chez Bruno.

Issu d'un cursus gastronomique, Gilles prend plaisir à travailler les produits de la mer comme le Saint-Pierre et le bar de ligne mais également les légumes qu'il décline avec talent et gourmandise. Alain Ducasse lui inspire son approche du goût et Cyril Lignac son art du dressage. Selon lui, l'éveil des sens et l'envie de déguster un plat commence par le plaisir des yeux. Si ce que l'on voit est beau, le pari est en partie remporté!

Chaque jour à Moorea, Gilles Grandvoinet vous propose un plat du jour imaginé dans l'instant. La carte, qu'il compose main dans la main avec Jérôme Larmat, évolue au fil des saisons et se nourrit des produits du marché. Il aime travailler avec les locaux et favorise les circuits courts. Sa passion pour la cuisine ne cesse de grandir, chaque jour étant une nouvelle épopée qui lui permet de se renouveler et d'explorer de nouveaux horizons. Cet été, les clients du Moorea pourront d'ailleurs découvrir un nouveau plat savoureux à souhait, le Loup froid mayonnaise.

*If Gilles Grandvoinet were an ingredient he would be Tabasco sauce! This new recruit for Moorea Plage, a fun-loving chef with a 'sharp' temperament, proposes light, new and colourful Mediterranean cuisine.*

*Cooking is a family affair! From a very young age, he followed in the footsteps of his cousins who make a living from catering. After 15 years in Luxembourg, this Lorraine-born chef headed for the south of France where he worked as a chef at Club 55 and Chez Bruno.*

*From a culinary background, Gilles enjoys working with seafood like John Dory and line-caught sea bass as well as vegetables that he skilfully and delicately varies. Alain Ducasse inspired his approach to taste and Cyril Lignac his art of plating up. According to him, stimulating the senses and the desire to taste a dish begins with something that is appealing to the eye. If what you see is attractive, you are already halfway there!*

*Every day at Moorea, Gilles Grandvoinet proposes a dish of the day that is thought up in the moment. The menu that he creates side by side with Jérôme Larmat evolves over the seasons and is fuelled by market produce. He likes working with the locals and encourages short supply chains. His passion for cuisine continues to grow, each day is a new journey enabling him to change all the time and explore new horizons. This summer, Le Moorea customers will be able to try a new, tasty as can be dish, Cold sea bass with mayonnaise.*



## By Gilles GRANDVOINET

MOOREA PLAGE - Plage de Pampelonne - Chemin des Moulins  
83350 RAMATUELLE

Tél : 04 94 97 18 17

[www.mooreaplage.fr](http://www.mooreaplage.fr)

GPS 43°14'29.544"N - 6°39'53.341"E

# LA TOMATE ET SON CAMEMBERT DE BUFFLONE

Pour 4 personnes

By Gilles Grandvoinet



## INGRÉDIENTS

Tomates côtelées de couleur Un  
camembert de buflonne  
Un toast  
Basilic  
Framboises et nectarine  
Huile d'olive, poivre et sel

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Sainte Béatrice  
Cuvé Vaussière  
Rosé

## PRÉPARATION

Couper les tomates. Saupoudrer les de sel et disposer les sur l'assiette.  
Mettre le demi camembert sur le toast.  
Ajouter un filet d'huile d'olive et du basilic.  
Décorer avec les fruits.



# LA TOMATE EN GASPACHO

Pour 4 personnes

By Gilles Grandvoinet

## INGRÉDIENTS

750 g de tomates  
350 g de concombre  
100 g d'oignon  
40 g d'ail  
100 g de poivron vert  
Huile d'olive, vinaigre, poivre et sel  
POUR LE DRESSAGE :  
un concombre  
2 tomates cerises  
100 g de crème d'avocat  
herbes

## PRÉPARATION

Eplucher et laver les légumes, les couper grossièrement, les mettre à mariner au frais avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement au moins 2h.  
Mixer l'ensemble des légumes, ajouter le vinaigre.  
Passer la préparation au tamis.  
Réserver au frais.  
Utiliser la crème d'avocat pour le dressage avec un pinceau, mettre le restant au centre de l'assiette.  
Verser le gaspacho. Faire des boules de concombre et couper les tomates cerises en 2. Disposer les herbes harmonieusement.

### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château Roubine  
«Inspire» Rosé



# LA TOMATE CERISE EN TATIN

Pour 4 personnes

By Gilles Grandvoinet



## INGRÉDIENTS

750 g de tomates cerises  
1 pâte feuilletée  
4 cuillères de vinaigre balsamique  
60 g de parmesan  
4 cuillères à soupe de cassonade  
30 g de beurre  
Ail, poivre et sel

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 210 °.  
Faire fondre le beurre, ajouter le vinaigre et la cassonade. Laisser fondre jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux.  
Ajouter les tomates cerises et faire cuire 10 minutes puis laisser refroidir.  
Tapisser un moule de papier sulfurisé, y mettre la préparation. Ajouter l'ail, le parmesan, le sel et le poivre.  
Couvrir l'ensemble avec la pâte feuilletée en rabattant bien les bords entre la préparation et le moule.  
Enfourner 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.  
Démouler et servir chaud ou tiède.

### L'ACCORD

By Olivier-Fuchs

Vignobles de Ramatuelle  
«Soyeux»  
Rosé 2018





# *Mooréa*

# TRUFFE LA TRUFFE TRUFFE TRUFFE LA TRUFFE TRUFFLE TRUFFLE TRUFFLE

*Blanche, ou Truffe de la Saint Jean, il lui faut un peu d'eau ; en Périgord, crue et frappée, elle n'a pas la saveur de celle de l'hiver (Tuber melanosporum). Elle met neuf mois pour arriver à terme, dans un sol calcaire et sous le soleil; elle peut être assez profonde. Au pied du Mont Ventoux, à Venasque, un des plus beaux villages de France, au marché de Carpentras elle est quatre fois moins chère, - à 20 € les 100 grammes - que la truffe noire d'hiver.*

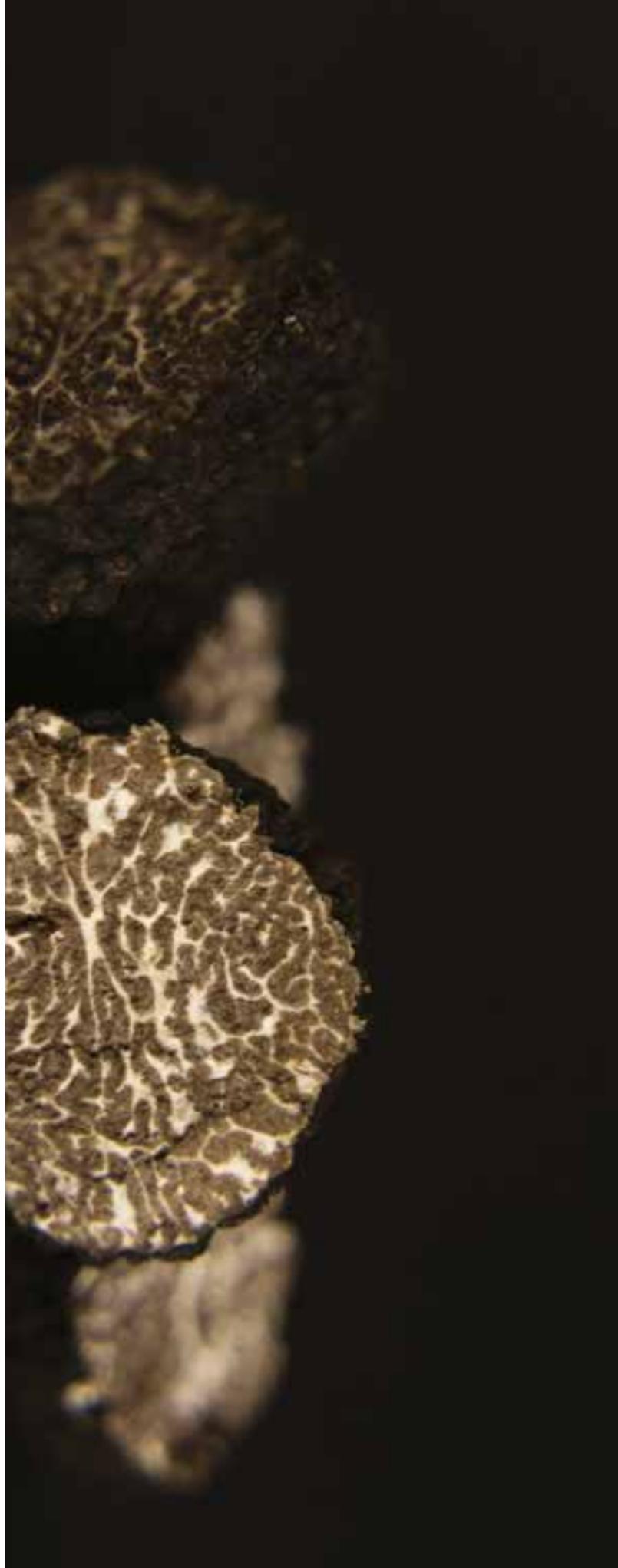
*Bien que moins forte en goût, moins aromatique que le diamant noir, elle est cependant craquante, avec sel et huile d'olive de pays, jusqu'au caramel truffé fondant.*

*White, or burgundy truffle, requiring a little water; in Périgord, raw and chilled, it doesn't have the same flavour as the winter truffle (Tuber melanosporum). It takes nine months to reach maturity in calcareous soil in the sunshine; it may grow quite deep. At the foot of Mont Ventoux in Venasque, one of the most beautiful villages in France, at Carpentras market it is four times more expensive, - €20 for 100 grams - than the black winter truffle.*

*Although the taste is not as strong and it is less aromatic than the black diamond, it is however crunchy, with salt and local olive oil, and soft simultaneously in the mouth with a caramel flavour.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Stéphane *Avelin*

# Biographie



« Le Caprice des deux » est une histoire vraie... née d'un véritable coup de tête. À l'origine de ce pari fou, Stéphane Avelin et sa sœur, Sonia qui ont décidé un beau jour de 1994 d'ouvrir leur restaurant au cœur de Saint-Tropez, dans les ruelles historiques de la cité.

**B**ien loin d'une lubie, Stéphane Avelin défend une cuisine traditionnelle et française, qu'il vit intensément à travers l'échange. À ses yeux, la cuisine est un moyen d'expression à travers lequel passent émotions, sensations, et liberté. Avant de parler cuisine, lui et sa sœur parleront toujours Provence, terroir, et produits de saison. Une cuisine sincère qui s'exprime à travers les grandes spécialités du chef, le tout fait-maison : canelloni de crabe au coulis d'écrevisse, filet de bœuf aux truffes, ou encore son célèbre croquant de fraises. Ses plats sont le fruit du travail de produits nobles qu'il se refuse à dénaturer pour toujours en conserver la saveur et la fraîcheur. Le talent du chef a été largement reconnu : le Prince de Lignac l'a même choisi pour son banquet d'anniversaire. Stéphane Avelin est ensuite élu « espoir de la gastronomie » en 1995 et Maître Restaurateur en 2014, jusqu'à l'obtention d'une deuxième toque Gault&Millau la même année. Un homme de projet qui semble vivre pour l'échange et le rythme, ce qui explique peut-être une cuisine ouverte et privative à l'étage de son restaurant pour commenter la préparation de ses plats et partager avec ses clients toute la passion qu'il transmet dans ses assiettes.

*Au Caprice des Deux (Whim of Two) is a true story... originating from a real impulse. Behind this crazy bet are Stéphane Avelin and his sister Sonia who decided one fine day in 1994 to open their restaurant at the heart of Saint-Tropez in the historical alleyways of the city.*

**F**ar from being a whim, Stéphane Avelin champions classic French cuisine that he lives intensely through discussion. For him, cuisine is a means of expressing emotion, feelings and freedom. Before talking about cooking, he and his sister always discuss Provence, terroir and seasonal products. The chef's genuine cuisine is expressed through his amazing specialities that are all homemade: crab cannelloni with crayfish coulis, beef fillet with truffles and his famous strawberry crisp. His dishes result from working with noble products that he refuses to denature, retaining the flavour and freshness. The chef's talent is widely recognised: Prince of Lignac chose him for his birthday banquet. Stéphane Avelin was then nominated 'gastronomy's hopeful' in 1995 and Maître Restaurateur in 2014, until being awarded a second toque in Gault & Millau the same year. This man of projects seems to live for interaction and tempo, which perhaps explains why he created an open private kitchen upstairs in his restaurant to discuss the preparation of his dishes and share all the passion that he puts into his dishes with his customers.



**By Stéphane AVELIN :**

AU CAPRICE DES DEUX - 40, rue du Portail Neuf  
83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94.97.76.78

[www.aucapricedesdeux.com](http://www.aucapricedesdeux.com)

GPS 43° 16' 17.7852"N - 6° 38' 26.775"E

# ŒUFS COCOTTE AUX TRUFFES

Pour 4 personnes

By *Stephane Avelin*



## INGRÉDIENTS

4 tranches de pain  
2 tomates cœur de bœuf  
200g de burrata  
150 grammes de truffes en lamelles  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
fleur de sel

## L'ACCORD

By *Maxime Valery*

Château  
du Galoupet  
Blanc - 2016



## PRÉPARATION

Faire griller les toasts.  
Couper les tomates rincées en dés de 1 cm carré.  
Mélanger la burrata a la fourchette (réserver).  
Dresser dans des cercles de 10 cm de diamètre le toast.  
Ajouter les tomates légèrement écrasées puis la burrata  
pour jouer sur la couleur. Sur le dessus disposer les  
truffes en lamelles avec la fleur de sel et l'huile d'olive.  
Au moment de servir enlever le cercle et voir les  
variantes de couleur.

# SALADE DE POUSSE D'ÉPINARD

AU PARMESAN ET TRUFFES

Pour 4 personnes

By *Stephane Avelin*

## INGRÉDIENTS

300 grammes de première pousse d'épinard,  
Un décilitre de vinaigrette,  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive,  
300 grammes de parmesan raggiano 24 mois de séchage,  
120 grammes de truffes en lamelles,  
Fleur de sel.

## PRÉPARATION

Laver la pousse puis l'égoutter et la réserver.

Disposer la salade au milieu de l'assiette, assaisonner avec le vinaigre.

En forme d'étoile, disposer le parmesan en lamelles et les truffes par-dessus avec la fleur de sel.

Arroser le tout huile d'olive.



## L'ACCORD

By *Maxime Valery*

Château Roubine  
Grand Cru  
Lion et Dragon  
Blanc



# TARTE FINE CŒUR DE BŒUF

ET BURRATA AUX TRUFFES

*By Stephane Avelin*

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 tranches de pain  
2 tomates cœur de bœuf  
200g de burrata  
150 grammes de truffes en lamelles  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
fleur de sel

## PRÉPARATION

Faire griller les toasts.  
Couper les tomates rincées en dés de 1 cm carré.  
Mélanger la burrata a la fourchette (réserver).  
Dresser dans des cercles de 10 cm de diamètre le toast. Ajouter les tomates légèrement écrasées puis la burrata pour jouer sur la couleur. Sur le dessus disposer les truffes en lamelles avec la fleur de sel et l'huile d'olive.  
Au moment de servir enlever le cercle et voir les variantes de couleur.

## L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château Roubine  
Grand Cru  
Lion et Dragon  
Rosé



DEPUIS PLUS DE QUARANTE ANS,

L'ENTREPRISE FAMILIALE HUGOU-DUMAS

COURT SUR LES TRACES DE LA TRUFFE.

# Les Truffes

## Hugou Dumas

■ Candice Ménard - journaliste

**Gilbert Hugou, « seigneur de la rabasse », épaulé de sa fille Caroline et de sa nièce Géraldine, sillonne avec passion les marchés de Provence, de France, d'Italie et d'Espagne à la recherche de truffes noires, truffes d'été et truffes d'Alba. La famille fait également le négoce de champignons divers tels que morilles, cèpes, girolles et autres délices des sous-bois.**

Hugou-Dumas c'est la qualité, c'est LA valeur sûre! L'entreprise fournit les particuliers, les épiceries fines, la grande distribution mais également les plus grandes tables de France et parfois même du monde.

De fin mai à fin septembre, découvrez la truffe d'été ou de la Saint Jean qui se différencie par sa coloration beige à l'intérieur et par son parfum très léger et subtil. La truffe noire est récoltée, quant à elle, de décembre à fin mars majoritairement en Provence. Fleuron de la gastronomie et tout à la fois produit d'exception, le « diamant noir »

s'invite partout, de la mise en bouche au dessert, en passant par les entrées chaudes ou froides, les plats chauds et le fromage!

Avis aux gourmets et aux gourmands ! La truffe noire de Hugou-Dumas se décline sous toutes ses formes : en jus, en fines lamelles, en brisure pour encore plus de plaisir! Découvrez également l'huile aromatisée à la truffe noire ou blanche, un ingrédient indispensable dans votre cuisine pour vos assaisonnements de salades, pâtes, risottos et carpaccios.



Le Moulin - 83170 Rougiers - 04 94 37 32 32 - [www.hugoudumas.fr](http://www.hugoudumas.fr)



# TRUFFE LA TRUFFE TRUFFE TRUFFE LA TRUFFE TRUFFLE

*Parfumée et croquante, le diamant noir de la gastronomie française sublime les aliments des plus ordinaires aux plus fins. L'omelette, ou l'œuf coque à la truffe, sont au sommet des saveurs. Riche en vitamines B2, B3 et B5 pour le système nerveux, et le peau,...; en vitamines A, D et K, pour nos défenses immunitaires,... riche en potassium, fer et phosphore, elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, l'anémie,... Utiliser hachée ou en copeaux fraîche, ou pour parfumer une bonne huile d'olive, à verser sur viandes, volailles ou poisson. Se conserve dans un bocal de Cognac ou d'Armagnac, à utiliser dans la confection de terrines de volailles, foies, ou canard. La truffe d'hiver est à sa périphérie granuleuse, faite de petites protubérances, et sa chair noire à la coupe est sillonnée de nombreuses fines veinules blanches. Son parfum est puissant et envoûtant et contribue à lui attribuer des vertus aphrodisiaques.*

*Fragrant and crunchy, the black diamond of French gastronomy enhances the most ordinary to the finest food. Omelettes and hard-boiled egg with truffles are delicious in terms of flavour. Rich in vitamins B2, B3 and B5 for the nervous system, and skin, etc.; vitamins A, D and K, for our immune system; rich in potassium, iron and phosphorus, it helps to prevent cardiovascular diseases, anaemia, etc. Use freshly grated or shavings, or to flavour a good olive oil, drizzle on meat, poultry or fish. Keep in a jar of Cognac or Armagnac and use to make poultry, liver or duck terrine. The winter truffle is grainy on the outside, made up of small protuberances, and its black flesh when cut is crisscrossed with many fine white veins. Its fragrance is powerful and spellbinding hence its reputation for having aphrodisiac powers.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de  
« Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Benjamin *Bruno*

# Biographie



Chez Bruno, une histoire se poursuit depuis deux générations ; celle d'une famille et de son amour inconditionnel pour la cuisine. Tout commence avec l'arrière grand-mère, Mariette, qui avait fait de l'établissement que l'on connaît aujourd'hui sa maison. C'est avec elle que débute le récit, parce que c'est elle qui a transmis les bases d'une cuisine simple et de tradition aux générations qui l'ont suivie.

Le père, Clément Bruno, est inspiré par l'or noir, la Tuber Melanosporum. Aux parfums envoûtants, elle habille les assiettes du grand chef depuis toujours. Il en a fait son emblème, au point d'en devenir l'un des plus dignes représentants, soucieux d'exalter toute sa diversité, sa richesse et de toujours faire preuve d'imagination pour valoriser ce produit d'exception.

Son fils, Benjamin Bruno, s'est réapproprié la carte établie depuis plus de 30 ans, et sait donner toute sa place au produit pour en laisser toutes les saveurs s'exprimer. Il a imposé sa propre identité, véritable harmonie entre la cuisine de son père et la sienne, sage mélange entre tradition, modernité, finesse, caractère, et fraîcheur.

Aujourd'hui, le fils Bruno est l'un des chefs les plus en vue de la riche Provence, envoûté très tôt par la belle Mélando,

après que son père lui a légué tout un savoir-faire dont il a su s'approprier tous les codes. Aujourd'hui, il aborde tous les genres, revisite les grands plats et y ajoute toujours sa propre personnalité pour faire évoluer la tradition. « L'empereur de la truffe » met en majesté l'art du travail de ce diamant noir, précieux tubercule qui a fait toute la réputation de l'établissement et qui a permis à la famille Bruno de s'établir comme une véritable dynastie de l'or noir, à Lorgues.

En 2010, les fils Samuel, et Benjamin, passé par les cuisines de plusieurs établissements d'Alain Ducasse, ont donc repris les rênes du restaurant familial ; le premier gestionnaire, le second aux fourneaux.



**By Benjamin BRUNO :**

RESTAURANT BRUNO - 2350 route des arcs Le Plan Campagne Mariette  
83510 LORGUES

Tél : 04 94.85.93.93

[www.restaurantbruno.com](http://www.restaurantbruno.com)

GPS 43° 28' 13.137''N - 6° 22' 42.5388''E

# Benjamin *Bruno*

# Biography

*F*or the Bruno family its unconditional love of cooking already goes back two generations.

It all began with the great-grandmother, Mariette, whose home became the restaurant as we know it today. The story begins with her, because she passed on the foundations of simple and traditional cuisine to the generations following in her footsteps.

Périgord black truffles, *Tuber melanosporum*, inspired the father Clément Bruno. Boasting a rich flavour it has forever adorned the dishes of the great chef. He made it his hallmark, becoming one of its most distinguished ambassadors, eager to extol its rich diversity, and always making the effort to be imaginative to promote this outstanding product.

His son, Benjamin Bruno, has taken over the menu that was established over 30 years ago, giving this truffle its rightful place in order for the flavours to be appreciated. He has stamped his hallmark, achieving true harmony between his own and father's cooking, a skilful blend of tradition, modernity, finesse, character and freshness. These days, the Bruno son ranks among the top chefs in the rich diversity of Provence, spellbound early on by the fine melano truffle, after gaining his father's expertise and adapting it. Nowadays, he tackles all kinds of truffle, revives great recipes and stamps his own mark upon the dish to carry on the tradition. 'The truffle wizard' regales the art of working with this black diamond, an invaluable tuber for which the restaurant is famous and that has enabled the Bruno family to raise to the ranks of a veritable black gold dynasty in Lorgues.

After experience in the kitchens of several Alain Ducasse establishments, the sons Samuel and Benjamin took up the reins of the family restaurant in 2010: Samuel as manager and Benjamin in the kitchen. Committed, as always, to this sublime gem: 'Truffles will reign from beginning to end, from starter to dessert, for as long as the restaurant exists'.



**By Benjamin BRUNO :**

RESTAURANT BRUNO - 2350 route des arcs Le Plan Campagne Mariette  
83510 LORGUES

Tél : 04 94.85.93.93

[www.restaurantbruno.com](http://www.restaurantbruno.com)

GPS 43° 28' 13.137"N - 6° 22' 42.5388"E

# LE SOUVENIR DE LA TOURTE DE MON ENFANCE

Pour 4 personnes

QUE ME FAISAIT MON PÈRE LE DIMANCHE... ASPERGES VERTES ET SAUVAGES, FOIE GRAS, RIS DE VEAU, TRUFFE TUBER BRUMALE ET RÂPÉE DE TRUFFE TUBER MELANOSPORUM

By Benjamin Bruno



## INGRÉDIENTS

250g de ris de veau  
250g de foie gras  
12 pièces d'asperges vertes  
100g d'asperges sauvages  
100g de truffes noires  
150g de pâte à pâté  
100g de sauce bordelaise truffée

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine  
de la Pertuade  
«Arthus»  
Rouge 2015



## PRÉPARATION

Blanchir les ris de veau puis les refroidir et les presser pendant 48H.

Blanchir les asperges 2 minutes. Faire suer les queues d'asperges sauvages à l'huile d'olive.

Tailler des tranches épaisses de foie gras environ 2 cm.

Hacher la truffe et étaler la pâte à pâté dans des cercles à rebords.

Faire le montage : asperges sauvages, ris de veau, asperges vertes, foie gras et truffes.

Dorer la tourte (jaune d'œuf sur la pâte) cuire 12 minutes à 220°C.

Servir la sauce bordelaise en dessous, ajouter des pointes d'asperges sauvages ainsi qu'un mélange de salade gourmande.

# LE CAVIAR DE TRUFFES ET SES BLINIS

Pour 50 pièces

By Benjamin Bruno



## INGRÉDIENTS

### CAVIAR DE TRUFFES :

700 g de Truffes d'Été,  
300 g de Truffes brumales,  
1 litre de bouillon de volaille

### LES BLINIS :

300 g de farine de sarrasin,  
1 kg farine type 55,  
18 jaunes d'œuf,  
24 blancs d'œuf,  
70 gr levure de boulanger,  
20 gr de sel fin,  
120 gr de beurre,  
1 litre de lait,  
60 gr de sucre semoule.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Chevalier Torpez  
Château  
de la Moutte  
Rouge



## PRÉPARATION

Caviar de Truffes : Hacher finement la truffe d'été et la truffe brumale.

Faire suer l'ensemble dans un rondou avec de l'huile d'olive. Rajouter le bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Les Blinis : Dans un récipient, mettre les deux sortes de farine, ajouter les jaunes, 20 gr de sucre, le sel et la levure en miettes, faire fondre le beurre et tiédir le lait (40 ° max).

Ensuite verser un peu de lait pour obtenir une pâte à crêpe épaisse, ajouter le beurre fondu. Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Ensuite monter les blancs d'œufs au bec d'oiseau, les serrer avec le restant de sucre, les incorporer doucement avec la pâte déjà levée. Laisser la pâte lever encore une fois. Puis procéder à la cuisson comme pour un blinis .

Les mettre sur plaque avec un torchon humide, les garder au chaud pendant le service en faisant attention que le torchon reste bien humide pour ne pas qu'ils sèchent.

A servir accompagné du caviar de Truffes.

Multipliez ou divisez les proportions suivant la quantité souhaitée.

# LA TRUFFE EN CHOCOLAT

PAR NOTRE CHEF PÂTISSIER DAMIEN

*By Benjamin Bruno*

Pour 40 personnes



## PRÉPARATION

**Coque en chocolat :** Passer 3 couches au pinceau de chocolat caraïbe 72% de cacao, sur un moule en silicone.

**Crumble au chocolat et fruits secs :** Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Emitter sur une plaque et cuire à 180 degrés pendant 13 min environ.

**Ganache au chocolat au lait caramel et à la truffe :** Porter la crème à ébullition et la verser sur le chocolat. Y ajouter les truffes hachées et ajuster avec de l'arôme.

**Espuma au chocolat blanc et à la truffe :** Porter le lait à ébullition. Ajouter la gélatine préalablement ramollie, le chocolat et la crème. Aromatiser à la truffe et mixer le tout. Mettre en siphon avec 3 cartouches de gaz et réserver au réfrigérateur.

A l'aide d'un emporte-pièce de 11cm, réaliser un cercle de brisure du crumble. Percer la truffe avec une douille en Inox. Garnir 2/3 de grenache préalablement assouplie au micro-onde. Garnir 1/3 d'espuma. Poser la truffe et saupoudrée de cacao.

## INGRÉDIENTS

### COQUE EN CHOCOLAT :

Chocolat Caraïbe 72% de cacao

### CRUMBLE AU CHOCOLAT ET FRUITS SECS :

250g de beurre, 250g de sucre semoule, 7g de fleur de sel, 250g de farine, 190g de poudre d'amande, 60g de cacao en poudre, 250g de noisette haché, 250g de noix.

### GANACHE AU CHOCOLAT AU LAIT CAMEL ET À LA TRUFFE :

1L de crème, 1kg de chocolat au lait Caramélia, 50g de truffe tuber Brumale, Arôme à la truffe.

### ESPUMA AU CHOCOLAT BLANC ET À LA TRUFFE :

300g de crème, 300g de lait, 150g de chocolat Ivoire, 3 feuilles de gélatine



## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Barbeyrolles  
Rouge 2017





# LA MER

- 126 **GAMBAS**  
Marco ARDIRI
- 132 **HOMARD**  
David DIDELOT  
Laurent SIMON  
Jérôme LARMAT
- 146 **FILETS DE LOUP**  
Anthony BERTAUX
- 154 **POULPE**  
Sylvain HUMBERT  
Geoffrey POËSSON
- 168 **ROUGET**  
Michel PORTOS
- 176 **SARDINE**  
Nicolas CANTREL

# GAMBAS

# GAMBAS

## GAMBAS

# GAMBAS

## GAMBAS

# LARGE PRAWN

# LARGE PRAWN

## LARGE PRAWN

*Les meilleures sont sauvages, excellents produits de la mer. Pas de risque de surpoids, elles apportent les meilleures protéines marines et une bonne quantité d'acides gras essentiels oméga 3 dont notre système nerveux a tant besoin. Elles vous procurent pour 100g la vitamine E à raison de 1,5mg, la B12 pour 1,9 microgramme (qui manque tant aux végans), et même le coenzyme Q10 proche de la vitamine K nécessaire à la coagulation et bon anti-oxydant, du potassium 221 mg, autant de phosphore et 3,3mg de fer pour lutter contre l'anémie. Voilà votre coeur soutenu, comme votre votre système nerveux et votre coeur. Antiveillissement idéal !*

*He best in terms of seafood are wild. There is no risk of becoming overweight. They provide the best marine protein and a good quantity of essential omega 3 fatty acids required by our nervous system. 100g provides you with 1.5mg vitamin E, 1.9 micrograms B12 (that vegans are deficient in), and even the coenzyme Q10 similar to vitamin K required for coagulation and a good antioxidant, 221mg potassium, as much phosphorus and 3.3mg iron to combat anaemia. So your heart and nervous system are supported. The ideal food for anti-ageing!*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouguet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Marco *Ardiri*

# Biographie



**J**eune Chef sicilien enjoué et chaleureux, Marco Ardiri vous fait découvrir une cuisine dans l'air du temps où chaque produit révèle ses parfums et saveurs en une partition surprenante et savoureuse.

Traiteur pour la Maison Sénéquier ToGo, ce virtuose talentueux compose ses plats dans l'inspiration du moment qu'il puise de son héritage, des traditions perpétuées en Sicile, de ses voyages mais aussi des produits qu'il déniché au cœur de la Provence et de l'Italie.

Moment de partage, de rencontre... la cuisine a de tout temps été au cœur de sa famille. Enfant, il arpentait les marchés siciliens et était fasciné par les mets de sa grand-mère et de sa mère. Tel un artiste, Marco Ardiri a une façon bien à lui d'interpréter la cuisine. Simple, sans « chichis », mais toujours justement dosée avec une pointe d'originalité. Le produit est roi, il n'est jamais dénaturé mais seulement sublimé... porté par les parfums de la Provence et de la Riviera.

Les gourmets pourront même retrouver une gamme signée « by Marco Ardiri » sur le [www.la-degustation-box.fr](http://www.la-degustation-box.fr), rubrique Produit de chefs. Sauce tomate, spaghetti et penne IGP de Gagnano, huile d'olive extra vierge de Sicile... Ses produits sont élaborés dans la plus pure tradition italienne.

Marco Ardiri a à son actif la réalisation des plus belles soirées événementielles de Saint-Tropez et sa région. Les Grandes Maisons ne s'y trompent pas, il est unique et a su s'imposer sur le marché en moins de trois ans. « Globe Traiteur » sur vos tables, il s'entoure des meilleurs spécialistes et crée des événements « clé en main », allant du dîner en toute intimité aux réceptions prestigieuses.



**By Marco ARDIRI :**

Vous êtes intéressé ?

POUR PLUS D'INFORMATION,

veuillez contacter le Chef Marco Ardiri au :

**Tél :** 06.17.70.42.45

# Marco *Ardiri*

# Biography



**T**he young warm and cheerful Sicilian chef Marco Ardiri introduces a cuisine that is in the spirit of the times where the bouquets and flavours of each component are revealed in a surprising and delicious fashion.

Caterer for Sénéquier, this talented virtuoso invents his dishes on the spur of the moment that he draws from his heritage, traditions kept alive in Sicily and his travels, as well as from products that he finds at the heart of Provence and Italy.

Cooking has always been at the heart of his family...a time for sharing and coming together. As a child he roamed Sicilian markets and was fascinated by his grandmother and mother's delicacies. Like an artist, Marco Ardiri has his own very unique way of interpreting cooking. It is simple, without 'fuss' and always well balanced with a touch of originality. The produce is king; it is never unnatural just enhanced...led by the flavours of Provence and the Riviera.

Foodies can also pick up a few items from the 'by Marco Ardiri' range: tomato sauce; Gragnano IGP spaghetti and penne; extra virgin olive oil from Sicily... His products are developed in the purest Italian tradition.

Marco Ardiri has the greatest evening events in Saint-Tropez and its surroundings to his credit. Great institutions make no mistake - he is unique and has made a name for himself in less than three years. A 'globetrotter caterer' for all your catering needs, he surrounds himself with the best specialists and creates 'turnkey' events from intimate dinners to prestigious events.



**By Marco ARDIRI :**

Are you interested?

**FOR FURTHER INFORMATION,**

please contact chef Marco Ardiri on :

**Tél : 06.17.70.42.45**

# GAMBERO ROSSO DI MAZARA,

PURÉE DE PETIT POIS ET BURRATA

*By Marco Ardiri en collaboration avec Pietro Volonté*

Pour 1 personne

## INGRÉDIENTS

Purée de petit pois :  
300g petit pois  
50g d'épinards  
30g de petit pois  
4 gamberi rossi  
1 burrata

## PRÉPARATION

Dans de l'eau bouillante, blanchir les petit pois et ajouter les épinards. Mixer au thermomix et refroidir rapidement pour garder la couleur.

Nettoyer les gambas en enlevant leurs intestins, carapaces et têtes et ne garder que la queue.

Cuire les 30g de petit pois à l'anglaise.

Disposer sur l'assiette la purée de petit pois, les 4 gambas, assaisonner avec sel et zeste d'orange, la burrata et la fricassée de petit pois.

## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Réal d'Or  
Rosé



# RISOTTO VIALONE NANO

FLEURS DE COURGETTES , CITRON ET CARPACCIO DI GAMBERO ROSSO DI MAZARA

Pour 1 personne

*By Marco Ardiri en collaboration avec Pietro Volonté*



## INGRÉDIENTS

70g de riz  
300g de bisque de gamberi  
1 citron  
3 gamberi en carpaccio  
1 échalote



## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Réal d'Or  
Blanc

## PRÉPARATION

Emincer l'échalote, la faire suer dans une casserole avec de l'huile d'olive.

Ajouter le riz toasté jusqu'à ce que le grain de riz soit bouillant, ajouter du sel, mouiller avec du vin blanc, attendre que cela réduise. Mouiller avec la bisque et cuire environ 15 min.

À la fin de la cuisson, lier le risotto avec huile d'olive et le zeste de citron.

# DÉCLINAISON DE TOMATES,

TARTARE DI GAMBERO ROSSO DI MAZARA , GLACE BURRATA

Pour 1 personne

By Marco Ardiri en collaboration avec Pietro Volonté



## INGRÉDIENTS

Tomates cerises jaunes 3  
Tomates cerises rouges 3  
Tomates cerises noires 3  
Tomates vertes quartier  
Tomates jaunes quartier  
Gambero 3 pcs  
POUR LA SAUCE : 500g tomates cerises, 4g sel, 10g vinaigre balsamique blanc  
GLACE BURRATA : 50g sirop, 20g jus de citron, 300 g burrata, 20g trimoline, 100g lait, 1 pincée sel et poivre.



## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château  
Réal d'Or  
Rosé

## PRÉPARATION

Blanchir toutes les tomates cerises, enlever la peau, couper en deux, assaisonner. Sécher au four et faire griller les tomates vertes et jaunes en quartiers.  
Nettoyer les gambas en retirant leurs intestins, carapaces et têtes. Assaisonner avec le zeste de citron, sel, poivre et huile d'olive.  
GLACE BURRATA : Faire chauffer le lait, le sirop et la trimoline dans le thermomix, mixer la burrata et ajouter les ingrédients précédents. Mixer 5 min, assaisonner et ajouter le jus de citron à la fin.

# HOMARD

## LE HOMARD

### HOMARD

# HOMARD

## LE HOMARD

### HOMARD

# LOBSTER

## LOBSTER

### LOBSTER

*100 g vous apporte déjà 90 mg d'acides gras essentiels, surtout oméga 3. Il contient de l'iode, du phosphore et du zinc, cuivre et sélénium excellents pour votre cerveau et système nerveux périphérique. La cuisson à la vapeur douce lui fait perdre par transpiration ses pesticides et métaux en particulier le méthylmercure, qui n'a rien à faire dans le corps humain. Bonne source de vitamine B12, qu'il faut proposer avec délicatesse à celles et ceux qui ont fait le choix d'être végétarien. En effet à la longue ces personnes sont carencées en cette vitamine essentielle. Restez prudent avec les allergiques aux fruits de mer. Servir avec une véritable mayonnaise fraîche à huile d'olive bio, citron et une grosse poignée de basilic haché.*

*100g lobster provides 90mg essential fatty acids, especially omega 3. It contains iodine, phosphorus and zinc, copper and selenium, excellent for your brain and peripheral nervous system. Steaming sweats out the pesticides and metals, in particular methyl mercury that has no function in the human body. Good source of vitamin B12 that those who have chosen to be vegan should be gently oriented towards. Vegans can be deficient in this essential vitamin long term. Be aware of seafood allergies. Serve with really fresh mayonnaise with organic olive oil, lemon and a large handful of chopped basil.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# David *Didelot*

# Biographie



**T**ransformer le moins possible la nature des produits qu'il reçoit : c'est avec un infini respect que David Didelot prépare à chaque service la bouillabaisse du Girelier, le loup entier en croûte de sel ou la sole, la daurade, le Saint-Pierre du jour passé à la plancha. Le chef, originaire de Vittel, a fait des produits de la mer sa spécialité.

À l'appui, de solides expériences en Corse (le Belvédère), aux Antilles, en Espagne, au Maroc... Repéré à Avoriaz, David Didelot intègre en 2003 le groupe d'Annie Famose, l'ancienne championne de ski, qui rachète le Girelier en 2007. Depuis, en tandem avec Laurent Simon, le chef excelle dans une cuisine créative et traditionnelle qui fait du restaurant une des valeurs sûres sur le port de Saint-Tropez.

*T*ransforming the nature of products he gets as little as possible: it's with great respect that David Didelot prepares the bouillabaisse at Girelier, with the whole sea bass in salt crust, freshly-caught "plancha" Saint-Pierre sea bream. The chef, originally from Vittel, has made seafood his speciality.

*Supported by solid experiences in Corsica (the Belvédère), the West Indies, Spain, Morocco, etc. Spotted in Avoriaz, David Didelot is as of 2003 part of the group of Annie Famose, the former ski champion, who bought Girelier in 2007. Since then, in tandem with Laurent Simon, the chef excels in a creative and traditional cuisine which makes this restaurant one of the key highlights on the port of Saint-Tropez.*



**By David DIDELOT :**

Le Girelier - Quai Jean Jaurès  
83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94 97 03 87

**[www.legirelier.fr](http://www.legirelier.fr)**

GPS 43°27'29.591"N - 6°63'87.144"E

**HOMARD**  
LE **HOMARD**  
**HOMARD**  
**HOMARD**  
LE **HOMARD**  
**HOMARD**  
**LOBSTER**  
**LOBSTER**  
**LOBSTER**  
**LOBSTER**



# Laurent *Simon*

# Biographie



**O**n ne change pas une équipe qui gagne. Depuis 10 ans, Laurent Simon assure, en duo avec David Didelot, la carte gastronomique française et délicieusement provençale du Girelier. Et le tandem assure un service continu sur le port, qui met à l'honneur pêche du jour, crustacés à la plancha, plateaux de fruits de mer, paella royale et bouillabaisse maison. Alsacien, Laurent Simon commence dans la grande famille Haerbelin. Suivent l'Allemagne, la Suisse, des saisons à Courchevel... Arrivé en 2008 à Saint-Tropez, le chef a gardé une pointe d'accent et sa rigueur dans la préparation minutieuse des poissons. La carte est à la fois simple et raffinée, fidèle au goût de la mer, dans cet esprit « cabane du pêcheur » qui distingue le Girelier.

**Y**ou don't change a winning team. For 10 years, Laurent Simon guarantees in a duo with David Didelot, the French and deliciously Provençale menu at Girelier. And the tandem ensures continuous service in the port, which highlights the catch of the day, "plancha" shellfish, seafood platters, surf and turf paella and homemade bouillabaisse. Alsatian Laurent Simon started out in the large Haerbelin family. This was followed by Germany, Switzerland, a few seasons in Courchevel, etc. Arriving in Saint-Tropez in 2008, this chef still has a hint of an accent and is strict in the painstaking PRÉPARATION of fish. His menu is both simple and refined at the same time, loyal to the tastes of the sea, in his "fisherman's hut" spirit which sets Girelier apart.



**By Laurent SIMON :**

Le Girelier - Quai Jean Jaurès

83990 SAINT-TROPEZ

Tél : 04 94 97 03 87

[www.legirelier.fr](http://www.legirelier.fr)

GPS 43°27'29.591"N - 6°63'87.144"E

# HOMARD THERMIDOR

Pour 4 personnes

By David Didelot et Laurent Simon



©Patrick Raifin, Phototime Saint-Tropez

## INGRÉDIENTS

1 homard entre 800g et 1 kg.  
SAUCE : 50 g de beurre, 200 g de vin blanc sec, 200 g d'échalotes, 1 branche d'estragon, 200 g de fumet de poisson, 250 g de sauce béchamel, 1 cs de moutarde, 50 g de cebette fraîche, 200 g d'emmental râpé, 50 g d'olives taggiasca, sel/poivre/piment d'Espelette.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine  
de la Pertuade  
«Arthus»  
Rouge 2015



## PRÉPARATION

Ciseler finement les échalotes. Faire fondre une noix de beurre dans une casserole.

Faire suer les échalotes pendant quelques secondes. Ajouter le vin blanc, la branche d'estragon et le fumet de poisson et faire réduire de moitié. Préparer la sauce béchamel et y ajouter une grosse cuillère à soupe de moutarde, les olives taggiasca et la cebette et bien mélanger au fouet. Après avoir cuit le homard au court bouillon pendant 5 minutes, disposer les homards sur une planche et les découper en deux en commençant par le coffre puis la queue. Replier la queue pour la découper facilement. Séparer les deux morceaux. Retirer les boyaux.

Disposer les homards sur une planche allant au four. Assaisonner de sel, de poivre et de piments d'espelette. Enfourner à four chaud pendant 12 minutes environ. Il est nécessaire de les arroser fréquemment de jus de cuisson. Incorporer à la réduction préalablement obtenue, la sauce béchamel moutardée. Bien mélanger au fouet. Passer la sauce à la passoire fine en pressant bien sur les échalotes. Au terme de la cuisson des homards, retirer la queue et le corail des carapaces. Les détailler en morceaux. Bien mélanger. Disposer dans la carapace des homards, une couche de sauce mélangée à la chair de homard coupée en morceaux et le corail, puis napper à nouveau de sauce. Parsemer sur le dessus l'emmental râpé et quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au four ou à la salamandre pour obtenir un gratin régulier. Servir

# PÂTES AUX HOMARDS

Pour 4 personnes

By David Didelot et Laurent Simon



©Patrick Raffin, Phototime Saint-Tropez

## INGRÉDIENTS

500 g de Linguine,  
Homard de 700/800g,  
12 moules,  
12 palourdes,  
500 g de tomates  
cerises,  
100 g d'échalotes, 2  
gousses d'ail, 500 ml  
de bouillon de volaille,  
sauce shiracha, persil  
plat, beurre frais,  
sel/poivre



## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine OTT  
Clos Mireille  
Blanc de blancs  
2017

## PRÉPARATION

Cuire les linguines 4 minutes dans de l'eau salée, égoutter et les rafraîchir à l'huile d'olive.

Sauce tomate épicée fait maison: faire suer les tomates cerises, échalotes et gousse d'ail, moullier au bouillon de volaille, laisser réduire, ajouter le beurre frais pour la liaison, sauce shiracha et persil frais (pm).

Faire cuire les moules et palourdes comme une marinière et les ajouter dans la sauce tomate.

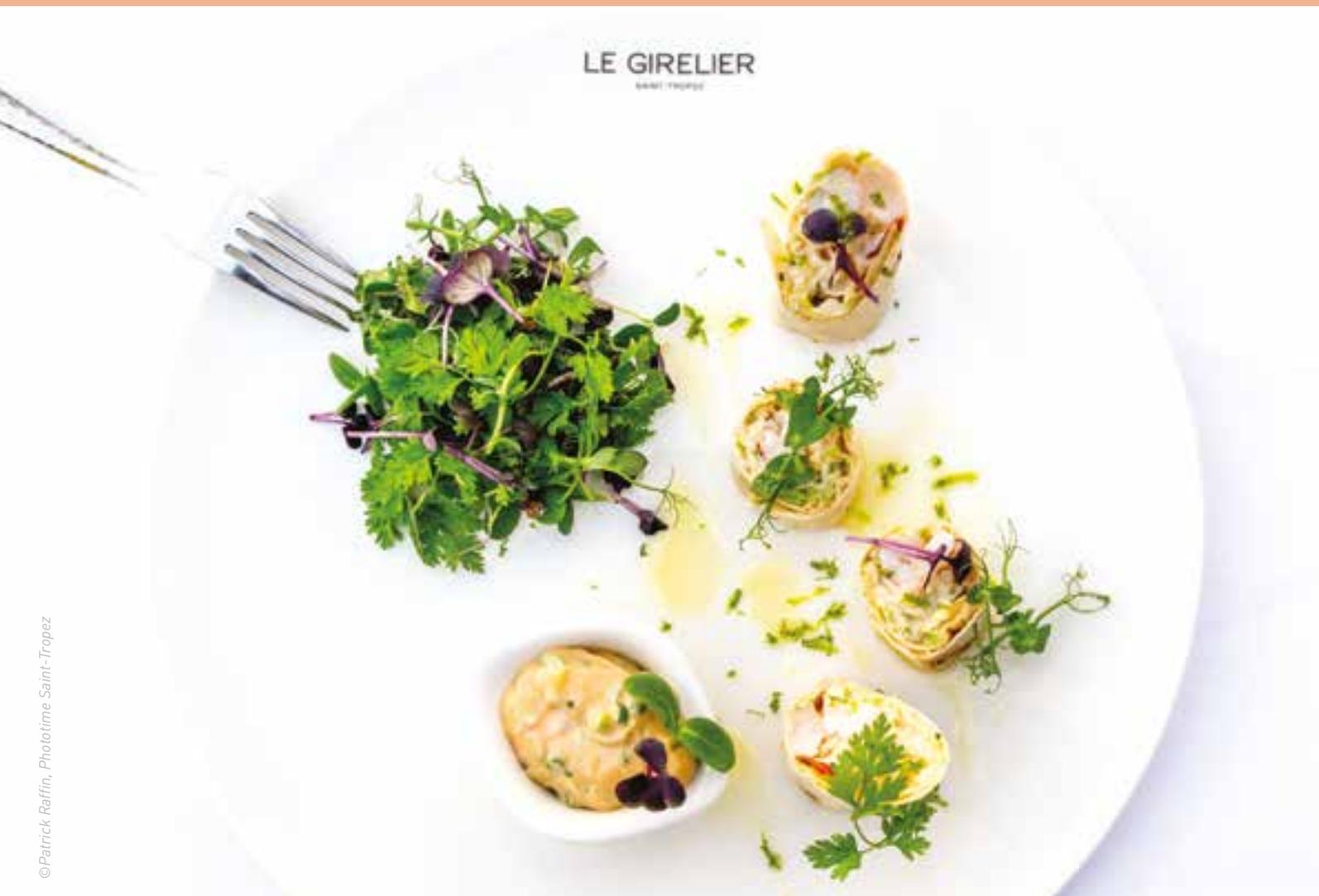
Cuire le homard 4 min au court bouillon, le décortiquer après cuisson puis le griller à la plancha avec de l'huile d'olive.

Dresser.

# LOBSTER ROLL

Pour 4 personnes

By David Didelot et Laurent Simon



© Patrick Raifin, Phototime Saint-Tropez

## INGRÉDIENTS

1 homard 700g/800g,  
1 pâte à lavash (acheter dans le commerce),  
ketchup, mayonnaise, tabasco,  
cognac,  
céleri boule,  
sucrine,  
citron vert,  
200 g de gingembre,  
sel/poivre

### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Chevalier Torpez  
Château  
la Moutte  
Rosé



## PRÉPARATION

Cuire le homard au court bouillon, le décortiquer intégralement (pince et corps). Réaliser une sauce cocktail avec la mayonnaise, le ketchup, le tabasco et le cognac, râper la peau du citron vert et du gingembre.

Réaliser une julienne de légumes avec le céleri boule, le blanchir dans de l'eau bouillante salée, égoutter. Emincer la sucrine à cru.

Rouleau : sur la pâte à lavash, étaler la sauce cocktail, la sucrine émincée, la julienne de céleri boule et les morceaux de homard. Rouler le tout bien serré et découper façon maki.

Dresser

# Le Girelier

Sur le port du mythique village, ce restaurant haut de gamme aux allures « Yatch chic » met le cap sur une cuisine toute en saveurs aux accents de la Provence. Référencé au guide Michelin, Le Girelier vous offre un cadre lumineux et tendance au design épuré ainsi qu'une terrasse ombragée à la vue imprenable sur les majestueux bateaux du Golfe.

■ Candice Ménard - journaliste

Depuis plus de 10 ans, David Didelot et Laurent Simon préparent avec talent les trésors de la mer dans le respect des saveurs d'origine. Le goût du vrai justement dosé, voilà ce qu'ils recherchent!

La finesse du bar, la saveur du Saint-Pierre, le goût iodée des huîtres, l'élégance du homard... se révèlent en une envolée de parfums et de saveurs. Leurs plats d'une grande finesse exhibent sans complexe leur accent du Sud, autour de marinades d'huile d'olive, d'herbes parfumées et de saveurs safranées.

La carte évolue au gré des saisons et vous propose des incontournables tels que la fameuse bouillabaisse, les plateaux de fruits de mer, la paëlla royale et les poissons et crustacés à la plancha. Côté terre, la viande y est tout aussi délicieuse avec des pièces d'exception qui raviront tous les palais.

Pour agrémenter votre repas, laissez-vous séduire par la divine carte des vins dont la diversité enchantera les fins connaisseurs. Si vous le souhaitez, un sommelier réalisera pour vous des accords mets et vins qui sublimeront à merveille tous vos plats.

*On the port of the mythical village, this high range restaurant with a "Yacht chic" style heads for a Provençal cuisine full of flavours. Referenced in the Guide Michelin, Le Girelier offers a bright and trendy setting with a tidy design and a terrace in the shade with the best view on the magnificent yachts of the Bay.*

*For more than 10 years, David Didelot and Laurent Simon cook with talent all the sea treasures, enhancing the original flavours. The real taste of products accurately balanced, that is what they look for! The delicate sea bass, the savoury John Dory, the iodized oysters, the elegant lobster... are ennobled by the scents and flavours. Their fine dishes present the Provence flavours, with olive oil marinades, fragrant herbs and a saffron touch.*

« Le goût du vrai justement dosé »

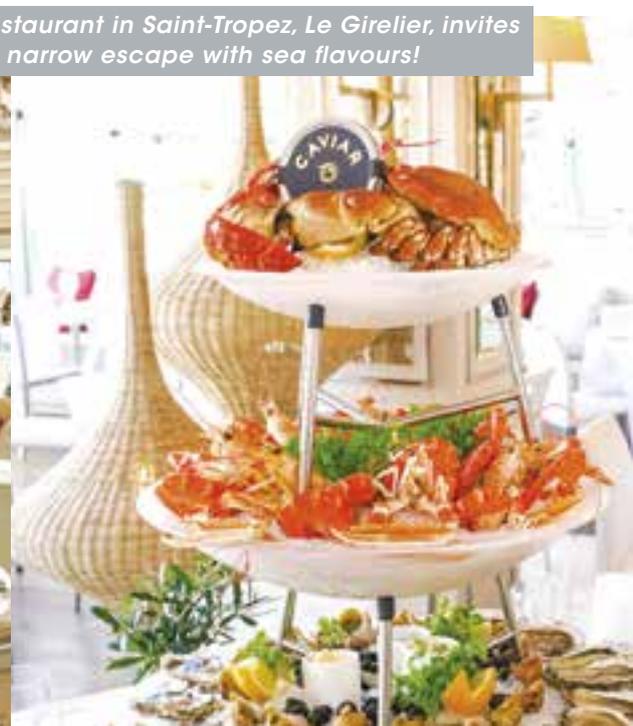
*The menu evolves with the seasons and proposes major dishes such as the famous bouillabaisse, seafood platters, royal paella and a la plancha fish and shellfish. And the meats are just as delicious, with exceptional products, which delight all the taste buds. And to cap it all, treat yourself to the divine wine list, which diversity is a success to the connoisseurs. If you wish, a sommelier will suggest the wine to sublimate your dishes.*



Quai Jean Jaures - 83990 Saint-Tropez - 04 94 97 03 87 - [www.legirelier.fr](http://www.legirelier.fr)

Table incontournable de Saint-Tropez, le Girelier, vous convie à une échappée belle aux saveurs de la mer !

Major restaurant in Saint-Tropez, Le Girelier, invites you to a narrow escape with sea flavours!



**HOMARD**  
LE HOMARD  
HOMARD  
**HOMARD**  
LE HOMARD  
HOMARD  
**LOBSTER**  
LOBSTER  
LOBSTER  
**LOBSTER**  
LOBSTER



# Jérôme *Larmat*

# Biographie



**D**epuis maintenant 8 ans, Jérôme Larmat régale les papilles des clients de Moorea Plage, une adresse incontournable de Saint-Tropez. Face à la mer, dans un cadre authentique et chic, il leur fait découvrir une cuisine « simple mais bonne, sans fioritures ». Il mise avant tout sur la qualité et la finesse de ses produits qu'il sélectionne avec minutie. Fraîcheur, goût et sincérité signent chacun de ses plats qui invitent les fins gourmets à un voyage des sens au cœur de la Provence.

Sa passion, il la cultive au fil du temps, se formant pendant 10 ans à Paris auprès de grands noms tels que Christian Constant et Yves Camdeborde. Jérôme Larmat, c'est à la fois la coolitude incarnée et une grosse exigence en cuisine. Fort de ses expériences, ce chef de talent apprend à garder la tête froide en toutes circonstances. Ce qui le fait vibrer dans ce métier? Sans aucun doute l'adrénaline. Le coup d'envoi lancé, il s'affaire aux fourneaux sublimant çà et là les produits de saisons et de la pêche du jour. Avec Gilles Grandvoinet, ils forment un tandem de choc. Les deux Chefs qui se complètent parfaitement, s'appuient sur le savoir-faire unique de chacun perpétuant ainsi la philosophie et le succès de Moorea. Main dans la main, ils élaborent une carte gourmande et légère à partir de beaux produits frais. Le poisson est à l'honneur et les clients peuvent même profiter d'une carte de sushis et sashimis de première fraîcheur.

*Over the last 8 years Jérôme Larmat has been indulging the taste buds of customers of Moorea Plage, a must in terms of restaurants in Saint-Tropez. Facing the sea in an authentic and chic setting, he introduces them 'simple but good cuisine without anything fancy'. He focuses above all on good quality and fine produce that he selects meticulously. Freshness, taste and sincerity form the essence of each of his dishes inviting fine gourmets on a journey of the senses to the heart of Provence.*

*He developed his passion over time training for 10 years in Paris with some of the greatest names such as Christian Constant and Yves Camdeborde. Jérôme Larmat, is both the epitome of cool and very demanding in the kitchen. Drawing on his experiences, this talented chef is learning to keep cool in all situations. What is it about this profession that makes him tick? Undoubtedly the adrenaline. As soon as his shift starts he bustles about in the kitchen refining seasonal products and the fish of the day even.*

*With Gilles Grandvoinet, they form a dynamic duo. The two chefs, who complement one another perfectly, draw on each other's unique know-how perpetuating Moorea's philosophy and success. Side by side they develop a gourmet and light menu based on fine and fresh produce. Fish is at the fore and customers can even take advantage of a menu of the freshest sushi and sashimi.*



**By Jérôme LARMAT :**

MOOREA PLAGE - Plage de Pampelonne - Chemin des Moulins  
83350 RAMATUELLE

Tél : 04 94 97 18 17

[www.mooreaplage.fr](http://www.mooreaplage.fr)

GPS 43°14'29.544"N - 6°39'53.341"E

# SALADE DE HOMARD,

TARTARE DE LÉGUME

*By Jérôme Larmat*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

1 carotte, 1 tomate,  
1 branche de céleri,  
½ concombre,  
1 avocat, 1 citron,  
2 homards de 500 g,  
Masclun,  
huile d'olive.

### L'ACCORD

*By Laura Pisani*

Domaine OTT  
Château de Selle  
Rosé 2018

## PRÉPARATION

Cuire les homards dans l'eau bouillante 8 min, les décortiquer.

Tailler tous les légumes en brunoise, les faire mariner dans le jus de citron et de l'huile d'olive pendant 2 heures.

Cercler le tartare de légumes, dresser avec ½ homard par personne et accompagner de sauce cocktail.



# RAVIOLE DE HOMARD FAÇON VAPEUR

Pour 4 personnes

By Jérôme Larmat

## INGRÉDIENTS

2 homards de 500 g,  
12 feuilles de pâte à raviole  
chinoise,  
100 g de pois gourmand,  
100 g de pousse de soja,  
2 cebettes,  
100 g de shitaké,  
80 g d'amande effilé torréfié,  
sauce soja,  
sauce huitre,  
Nuoc Mam.

## PRÉPARATION

Cuire les homards dans l'eau bouillante pendant 8 minutes et les décortiquer.

Tailler les pois gourmand en julienne, émincer la cebette et le shitaké.

Faire sauter les légumes au wok à feu vif pendant 30 secondes. Ajouter 2 cuillères de sauce soja, 2 cuillères de sauce huitre et quelques gouttes de Nuoc Mam.

Faire cuire les pâtes à ravioles 30 secondes dans de l'eau bouillante, les refroidir dans de l'eau glacée. Etaler 3 pâtes à ravioles sur un papier film, mettre le mélange de légumes et un demi homard sans la pince. Rassembler les coins des pâtes à raviole et former une boule avec le film.

Réchauffer à la vapeur pendant 7 min et servir avec la pince.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Domaine  
Bertaud Belieu  
Rosé «initiale»

# PÂTES AU HOMARD,

PRINTANIÈRE DE LÉGUMES

*By Jérôme Larmat*

Pour 4 personnes



## PRÉPARATION

Cuire les homards dans l'eau bouillante pendant 8 minutes et les décortiquer.

Réaliser une bisque crémée avec les têtes.

Cuire les légumes dans l'eau bouillante et les refroidir dans de l'eau glacée.

Cuire les pâtes 8 minutes dans de l'eau, les égoutter et les passer à l'huile d'olive.

Réchauffer les pâtes dans la bisque avec le homard et les légumes, décorer avec le basilic ciselé et les tomates cerises en quartier.



## L'ACCORD

*By Laura Pisani*

Château  
Trémouliès  
Rosé

## INGRÉDIENTS

4 homards de 500g  
12 asperges vertes  
12 asperges blanches  
4 carottes fanes  
100g de brocoli  
100g de petit pois  
500g pâte calamarata  
huile d'olive  
basilic  
tomates cerises



# FILET DE LOUP FILET DE LOUP FILET DE LOUP FILET DE LOUP SEA BASS FILET SEA BASS FILET SEA BASS FILET

*Poisson maigre sauvage, sans écailles, acheté frais entier et découpé devant l'acheteur, cuit sans excès à la vapeur douce ou à l'unilatéral sur le côté peau, avec un peu d'huile d'olive et des grains de fenouil frais ; il peut être aussi cuit 5 à 6' à la vapeur. Servi avec un riz noir ou des pommes vapeur et une sauce avec citron, huile d'olive et cumin ou fenouil épices.*

*Retenons sa grande valeur nutritionnelle. Le loup de mer est particulièrement riche en protéines marines, en vitamine D naturelle indispensable pour l'absorption du calcium et le système osseux. Riche aussi en Vitamine B12, essentielle pour l'hématopoïèse, c'est à dire la formation des globules du sang, les rouges mais aussi les plaquettes et les globules blancs si importants pour nos défenses immunitaires. Merci au Loup de mer, nommé aussi Bar, pour son apport en Sélénium, oligo-élément essentiel dans la prévention des cancers.*

*lean, wild fish, scaled, purchased fresh and whole and cut before the buyer, moderately slow steamed or on one side, skin side down, with a little olive oil and fresh fennel seeds; it can also be steamed for 5 to 6 min. and served with black rice or steamed potatoes and a sauce with lemon, olive oil and cumin or fennel spice.*

*It has great nutritional value. Sea bass is particularly rich in marine protein, natural vitamin D vital for calcium absorption and the skeletal system. Also rich in vitamin B12, essential for haematopoiesis, in other words blood cell formation, red cells as well as platelets and white blood cells that are so important for our immune system. Mediterranean sea bass, or simply sea bass supplies selenium, an essential trace element for the prevention of cancer.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Anthony *Bertaux*

# Biographie



**T**rès jeune, c'est aux côtés de sa grand-mère qu'Anthony Bertaux découvre sa passion pour la cuisine. Issu d'une famille d'ostréiculteur et de marins-pêcheurs, c'est tout naturellement qu'il se tourne vers les produits de la mer et prend plaisir à les travailler. Un rêve devenu réalité lorsqu'il rejoint plus tôt cette année les rangs de l'équipe des Viviers du Pilon à Saint-Tropez. Celui qui aime être près de l'eau voit en cela un signe, un rappel à ses origines et à son héritage. Comme il le dit si bien : « la boucle est bouclée », « le chemin que j'ai parcouru m'a mené jusqu'ici »!

Originaire de La Rochelle, Anthony Bertaux a reçu une formation plutôt gastronomique et a fait ses armes dans divers restaurants étoilés et grandes tables de France. Au fil du temps, nombreuses ont été les rencontres et expériences qui lui ont permis de parfaire sa technique et sa créativité!

Aux Viviers du Pilon, il retrouve son amour pour les produits de la pêche et propose ainsi une cuisine savoureuse, de cœur et d'émotion. Ce qu'il souhaite avant tout, c'est offrir à ses clients un véritable moment de partage et du plaisir brut dans leur assiette comme s'ils mangeaient « à la maison ». Des poissons sauvages et fruits de mer fraîchement pêchés, des homards et langoustes encore dans leurs viviers, des légumes venant du primeur du coin, Anthony Bertaux recherche avant tout la qualité et la fraîcheur des produits. Des plats à l'image des lieux, simples et authentiques, bercés par le flot des vagues!

**A**nthony Bertaux discovered his passion for cooking at a very young age alongside his grandmother. Born into a family of oyster farmers and deep-sea fishermen, he naturally turned to seafood which he enjoys working with. It was a dream come true when earlier this year he joined the ranks of the team at Les Viviers du Pilon in Saint-Tropez. As he loves being close to water he saw this as a sign, a call to his origins and heritage. As he says so aptly: 'I've come full circle', 'the road I've travelled brought me here'!

Anthony Bertaux comes from La Rochelle. He trained in the field of culinary arts, learning the ropes in various Michelin starred and gourmet restaurants in France. As time progressed, the many people he met and the breadth of experience enabled him to perfect his technique and creative flair!

He rediscovered his love of seafood at Les Viviers du Pilon, serving tasty, heartfelt and emotionally charged cuisine. What he strives for above all else is to genuinely share his pure pleasure with his customers as if they were eating 'at home'. Anthony Bertaux first and foremost seeks top quality and fresh products including freshly caught wild fish and seafood, lobsters and spiny lobsters that are still in their tanks and vegetables from the local greengrocer. His dishes reflect the setting that is simple, authentic and lulled by the waves!



**By Anthony BERTAUX :**

LES VIVIERS DU PILON - Quartier du Pilon  
2, avenue du Général De Gaulle - 83990 SAINT-TROPEZ  
Tél : 04 94 97 00 92

[www.viviers-dupilon-restaurant.com](http://www.viviers-dupilon-restaurant.com)

GPS 43°26'93.26"N - 6°63'45.19"E

# CEVICHE DE LOUP

AUX FRUITS DE LA PASSION

*By Anthony Bertaux*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

800g de filets de loup,  
4 fruits de la passion,  
20g d'échalote,  
2 citron,  
1 citron vert,  
10cl d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Mariner les filets avec l'huile d'olive, jus de citron, 2 fruits, échalote, laisser environ 1 heure au frais.

Dresser sur assiette avec le reste de fruits, sel poivre du moulin de petites herbes.

Râper le citron vert à l'envoi.



## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Domaine OTT  
Clos Mireille  
Blanc de blancs  
2017

# FILET DE LOUP AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes

By Anthony Bertaux



## INGRÉDIENTS

4 filets de loup,  
800g d'épinards,  
Carottes jaunes 100g  
Carottes oranges 100g  
BEURRE BLANC :  
Beurre 200g,  
20g d'échalote,  
10cl de vin blanc

## PRÉPARATION

Faire réduire le vin blanc avec l'échalote, monter au beurre sel poivre.

Poêler les filets côté peau faire tomber les épinards à couvert quelques secondes, cuire les carottes à l'anglaise finement coupées.

Dresser



## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Château Léoube  
Blanc de Léoube

# FILETS DE LOUP AUX AGRUMES

Pour 4 personnes

By Anthony Bertaux



## INGRÉDIENTS

4 filets de loup,  
20 g d'échalote,  
1 orange,  
1 pamplemousse,  
1 citron,  
20 cl de vin blanc,  
50 de beurre,  
Légumes de saison

## PRÉPARATION

Faire fondre le beurre vin blanc plus les jus agrumes échalote façon marinières. Pocher les filets à couverts, servir avec les légumes.



### L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Chevalier Torpez  
Château la Moutte  
Rosé

# LOUP EN CROUTE DE SEL

Pour 4 personnes

By Anthony Bertaux



## INGRÉDIENTS

500 g de Linguine,  
Homard de 700/800g,  
12 moules,  
12 palourdes,  
500 g de tomates cerises,  
100 g d'échalotes, 2 gousses d'ail,  
500 ml de bouillon de volaille, sauce  
shiracha, persil plat, beurre frais,  
sel/poivre



## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Domaine  
Bertaud Belieu  
«Héracléa» Rosé

## PRÉPARATION

Mélanger le sel les blanc d oeufs et le romarin couvrir le poisson cuire au four à 195° environ 18 mn

Servir avec une purée de pomme de terre, spunta ratatouille maison sauce vierge salade verte.



# Les *Viviers* du Pilon à Saint-Tropez

■ Candice Ménard - journaliste

**Les Viviers du Pilon à Saint-Tropez, c'est avant tout une poissonnerie de renom mais aussi un restaurant qui regorge de trésors de la mer ! Un héritage, une histoire de famille qui dure depuis plus de quarante ans et qui n'a de cesse de fournir les plus grandes tables de la région mais aussi d'apporter aux locaux du plaisir dans leur assiette.**

La poissonnerie porte une attention toute particulière à la sélection de ses poissons, fruits de mer, crustacés, langoustes et homards. Elle s'engage à ne vous offrir que le meilleur ! Grâce à son arrivage quotidien, vous pouvez vous délecter chaque jour de l'année, de produits de qualité d'une extrême fraîcheur. Les Viviers du Pilon sont les seuls du Golfe de Saint-Tropez à vous proposer un

large choix de poissons « sauvages » de Méditerranée et d'Atlantique. Loup, sole, saint-pierre, dente, mériou, turbot, pagre, daurade... il y en a pour toutes vos envies.

Dans un cadre idyllique aux abords des eaux calmes de la Méditerranée, le restaurant vous plonge d'avril à octobre dans un voyage gourmand à la découverte des mille et une saveurs de la mer.



Laissez-vous tenter par une assiette de dégustation, un poisson sauvage grillé, une soupe de poissons ou encore par des langoustes, cigales et homards vivants que vous pourrez choisir à même leurs viviers. Les amateurs de fruits de mer auront le choix parmi différents plateaux somptueux et généreux mettant à l'honneur des coquillages et crustacés frais d'une qualité inégalée. Ensembles ou séparés, vous pourrez composer votre plateau à votre guise.

Laissez-vous également séduire par leur formule du midi, renouvelée chaque jour, qui vous réserve de belles surprises gustatives. Un plat savoureux et parfumé qui marie à merveille fraîcheur des produits et authenticité des goûts.

**Quoi de mieux que de savourer un bon repas en toute quiétude, porté par le bruit des vagues et les embruns de la mer?** Durant la belle saison, détendez-vous et

profitez du panorama imprenable que vous offre la terrasse couverte du restaurant. Une invitation à l'évasion avec pour toile de fond une vue envoûtante sur le Golfe, le port et le clocher de Saint-Tropez. Un coin de paradis au cadre raffiné où l'on se sent bien et où la qualité du service se conjugue parfaitement à la convivialité des lieux.



Toutes les occasions sont bonnes pour se faire plaisir! Qu'il s'agisse d'un séminaire professionnel, d'un repas d'affaire ou encore d'une réunion de famille, Les Viviers du Pilon vous accueillent

chaleureusement. Faites vivre un moment inoubliable à vos convives et concevez avec l'équipe du restaurant une formule sur mesure qui enchantera à coup sûr tous les fins gourmets!



Quartier du Pilon, 2 Avenue Gén de Gaulle,  
83990 Saint-Tropez - 04 94 97 00 92  
[www.viviers-dupilon-restaurant.com](http://www.viviers-dupilon-restaurant.com)

# POULPE LE POULPE LE POULPE POULPE LE POULPE POULPE OCTOPUS OCTOPUS OCTOPUS OCTOPUS

*Bonne source de vitamines B, de sélénium, de cuivre, de fer et d'oméga-3 à 152 mg/100g et du cholestérol 96mg pour 100g, donc pas d'excès. Souple sous la dent, cuit à la plancha saupoudré de thym et de romarin, arrosé d'un excellent Rosé de Minuit du Domaine de la Cendrillon. D'innombrables recettes du pourtour de la Méditerranée où que vous soyez régaleront vos papilles : n'oubliez pas que vous les renouvelez tous les 10 jours si vous les faites travailler comme elles vous le demandent, et stimulent votre cerveau pour éviter les maladies neurodégénératives.*

*A good source of vitamin B, selenium, copper, iron and omegas-3, 152 mg/100g and cholesterol 96mg per 100g, therefore keeps levels low. Soft to eat, cooked a la plancha sprinkled with thyme and rosemary, washed down with an excellent Minuit Rosé from the Domaine de la Cendrillon. Endless delicious recipes throughout the Mediterranean to stimulate your tastebuds: remember they are renewed every 10 days if you put them to the test, and they stimulate your brain avoiding neurodegenerative diseases.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Sylvain *Humbert*

# Biographie



**By Sylvain HUMBERT :**

Le Bello Visto - Place dei Barri  
83580 GASSIN

Tél : 04 94 56 17 30

[www.bellovisto.eu](http://www.bellovisto.eu)

GPS 43°22'96.56"N - 6°58'69.9"E

« Les produits les plus simples sont les plus nobles ».   
« Sylvain Humbert, propriétaire avec sa femme Laurence, du Bello Visto à Gassin, est devenu maître dans l'art de cuisiner simplement sans dénaturer le produit. Sa cuisine est à son image, sincère, décomplexée et bourrée d'énergie.

Ce chef, qui prend plaisir à marcher à contre-courant, apprend le métier aux côtés d'Alain Ryon (1 étoile Michelin). Il lui transmet de belles valeurs qui le suivront tout au long de son parcours telles que le partage, le respect du produit mais aussi l'humilité : « Ce n'est pas le chef la star, c'est le produit ! »

Chic et décontractée, sa cuisine aux couleurs de la Provence est « sans chichi »! Sylvain Humbert concocte ses plats au gré des saisons à partir de produits « bien de chez nous ». C'est un retour aux sources, à l'essentiel. Il redonne ses lettres de noblesse aux produits parfois oubliés, mis de côté.

Généreux de nature, le Chef a le cœur à l'ouvrage, pas à l'épure ! Ses assiettes sont « rangées dérangées » avec une âme propre à elles, surprenant les gourmets en un panache de saveurs et de parfums. Il aime jouer avec les textures, flirtant tantôt avec le cru tantôt avec le cuit et apporte à ses plats une touche de fruité, parfois même d'acidité. Les épices et aromates sont travaillés avec subtilité créant ainsi une composition singulière et originale.

Bientôt Sylvain aura son propre potager. Une évidence et un rêve pour celui qui prône une cuisine simple et authentique « du potager à la table » !

*« The simplest products are the finest ». Sylvain Humbert owner with his wife Laurence of Bello Visto in Gassin has mastered the art of cooking simply without denaturing the produce. His cooking is just like him, genuine, uninhibited and full of energy.*

*This chef who enjoys going against the current, learnt his art alongside Alain Ryon (one Michelin star). He passed on his fine values that remained with him during his entire career such as sharing, respect for produce and humility: 'The star is not the chef but the product!'*

*Chic and relaxed, his cuisine in colours typical of Provençal is « without fuss! » Sylvain Humbert concocts his dishes in tune with the seasons based on 'home-produced' products. In a return to basics, to the essentials he restores former glory to products that are sometimes forgotten or overlooked.*

*Generous by nature, the chef has his heart in his work not in minimalism! His dishes are 'orderly yet disorderly' with their own unique soul, amazing foodies with a blend of bouquets and flavours. He likes to play with textures, courting both raw and cooked and bestowing his dishes with a fruity, sometimes even tart touch. Herbs and spices are nuanced creating an unusual and original composition.*

*Soon Sylvain will have his own kitchen garden. An obvious move and dream for someone who advocates simple yet authentic dishes 'from kitchen garden to table ! »*

# ESCABECHE DE PRINTEMPS

AUX POULPES ET ASPERGES VERTES

By Sylvain Humbert

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

1 poulpe de roche de 1kg 200 environ,  
10cl de vinaigre de vin rouge,  
1 cuillère à café de coriandre en grain,  
3 carottes,  
2 échalotes, 2 gousses d'ail,  
7cl de vin blanc,  
2 tomates bien mûres en dés,  
600 g. de grosses asperges vertes,  
10cl d'huile d'olive  
Sel // poivre



## L'ACCORD

By Maxime Valery

Domaine  
Cap Saint Pierre  
«Légende»  
Rosé 2018

## PRÉPARATION

Eplucher et blanchir à l'anglaise (eau chaude-eau froide) les pointes d'asperges.

Pocher le poulpe au court-bouillon (citron, laurier, thym) pendant 3 h à 90 degrés, égoutter puis le réserver au frigo une ½ journée

Sauce escabèche : faire suer l'ail puis les échalotes ciselées à feu doux avec l'huile d'olive. Ajouter les carottes en Brunoise, les dés de tomate, puis la coriandre en graine. Faire un premier déglacage avec le vinaigre, faire réduire puis Ajouter le vin blanc. Laisser cuire 20mn environ et réserver au frigo.

# MITONNÉE DE PETITS POULPES, PIMENT D'ESPELETTE ET RISOTTO "CARNAROLI" AU CITRON

Pour 4 personnes

By Sylvain Humbert

## INGRÉDIENTS

1 poulpe de 1kg200,  
3 échalotes,  
20cl d'huile d'olive,  
2 carottes,  
1 feuille de laurier,  
2 cuillères à café de fenouil en  
poudre,  
100 g de beurre,  
70g. d'ail haché,  
½ l. de vin blanc,  
3g de piment d'Espelette,  
1 cuillère à café de concentré de  
tomate,  
2 cébettes fanes,  
½ cube de bouillon de volaille,  
200g de riz Carnaroli

## PRÉPARATION

Pocher le poulpe à 90 degrés pendant 3 h et le réserver au frais. Ciseler finement les échalotes.

Tailler les carottes en « matignon ». Faire suer à l'huile d'olive l'ail haché lentement puis 2 échalotes avec les carottes. Ajouter le concentré de tomate, le fenouil en poudre, le piment d'Espelette et déglacer avec 25cl de vin blanc. Laisser mijoter 15 mn environ. Finition de la mitonnée : ajouter le poulpe finement émincé dans la sauce.

Pour le risotto : faire suer une échalote lentement à feu doux. Ajouter le riz Carnaroli et le faire nacrer. Déglacer avec le reste de vin blanc. Réduire à sec puis ajouter une fois et demi en eau la quantité de votre riz. Laisser cuire environ 10mn en remuant de temps en temps.

Ciseler en fines rondelles les cébettes qui vous serviront à la finition de votre plat.



## L'ACCORD

By Maxime Valery

Domaine  
de la Pertuade  
Rosé

# DAUBE DE POULPE À LA GASSINOISE,

GNOCCHIS DE POMME DE TERRE ET SAFRAN

*By Sylvain Humbert*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

1 poulpe de 1kg200, 1 botte de thym frais, 2 carottes, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 3 g de safran, 1kg de vieilles pommes de terre, 150 g. de farine, 2 oeufs, 1 l. de vin rouge, Sel/poivre, 10cl d'huile d'olive, 2 feuilles de laurier.

## PRÉPARATION

Pour la Daube : Faire suer oignons, ail et carottes lentement sans coloration avec l'huile d'olive.

Ajouter le bouquet garni, le poulpe au préalablement les tentacules découpées et blanchies, 1 bouchon en liège qui assouplira le poulpe à la cuisson. Ajouter le vin rouge local, bouilli et flambé au préalable. Faire cuire au four, en cocotte, 4 h, thermostat 4.

Pour les Gnocchis : Cuire les pommes de terre au four enveloppées dans de l'aluminium. Une fois cuites, les éplucher et les passer au moulin à légumes. Ajouter le thym frais haché et le safran, et une pincée de sel. Travailler votre poulpe sur le plan de travail en ajoutant progressivement la farine et les oeufs. Façonner les petits boudins, puis recouper en morceau xde 3cm environ et former les gnocchis en les roulant sur la pointe d'une fourchette. Laisser reposer et sécher à l'air libre pendant 2 h. Pour la cuisson : les pocher dans une grande casserole d'eau bien salée. Attendre que ceux-ci remontent à la surface. Les égoutter et dresser.

## L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château Roubine  
Grand Cru  
Lion et Dragon  
Blanc





Sylvain  
*Humbert*

**POULPE**  
**LE POULPE**  
**LE POULPE**  
**POULPE**  
**LE POULPE**  
**POULPE**  
**OCTOPUS**  
**OCTOPUS**  
**OCTOPUS**  
**OCTOPUS**



# Geoffrey *Poësson*

# Biographie



D'aussi loin qu'il se souvienne, Geoffrey Poësson a toujours eu envie d'être cuisinier. Sûrement grâce à ses parents ; son père, médecin épicurien, a élevé ses fils dans l'optique de leur apprendre à distinguer les bons produits. Sa mère, elle, accueillait ses jeunes enfants dans la cuisine à leur retour de l'école, leur préparant de bons plats. Alors, dès qu'il a pu, Geoffrey Poësson s'est lancé dans la cuisine.

D'abord spécialisé dans la pâtisserie, il a travaillé aux côtés de Louis Franchin, Meilleur Ouvrier de France, Roger Vergé, chef trois étoiles, ou encore Jean Montagnard, l'un des premiers chefs végétariens et source d'inspiration de Geoffrey Poësson. Celui-ci confie d'ailleurs s'atteler au pari ambitieux de réduire les matières animales : si le changement est rapide dans sa vie personnelle, il est plus progressif au restaurant. Mais il travaille au quotidien sur cette révolution culinaire, inventant sans cesse de nouvelles recettes avec le végétal au cœur des saveurs. Au rythme des saisons, potagers et vergers sont la source infinie de son inspiration.

À La Badiane, son propre restaurant, il leur donne la part belle, s'enrichit de nouvelles perspectives culinaires pour relever de nouveaux défis, toujours dans l'objectif de satisfaire la clientèle, lui proposer un voyage gustatif, un partage de nouvelles saveurs et textures... Geoffrey Poësson considère la cuisine d'abord dans son environnement. Il aime se définir comme cuisinier dans un terroir, mais ne se voit pas comme un cuisinier terroir pour autant. Il jongle avec les produits locaux et de saison, de la tomate, à la courgette, en passant par l'ail et l'oignon, mais ne se contentera pas d'en faire une ratatouille.

La Badiane est un cadre serein, pour une cuisine résolument contemporaine. On comprend alors pourquoi Geoffrey Poësson définit son restaurant comme « un prolongement de son âme ». Car tout ce qu'il imagine, tout ce qu'il pense, tout ce qu'il est en somme, inspire les lieux. De quoi retrouver le bonheur dans l'assiette.



**By Geoffrey POËSSON :**

La Badiane - 6 rue Fernand Bessy

83120 SAINTE MAXIME

Tél : 04 94.96.53.93

[www.restaurant-la-badiane.fr](http://www.restaurant-la-badiane.fr)

GPS 43° 18' 29.847''N - 6° 38' 28.8918''E

# Geoffrey *Poësson*

# Biography

*From as far back as he can remember Geoffrey Poësson always wanted to be a chef. No doubt thanks to his parents; his father, an epicurean doctor, raised his sons with a focus on teaching them to identify good produce. His mother welcomed her young children in the kitchen when they returned from school, preparing them tasty dishes.*

*Geoffrey Poësson started to cook as soon as he could. Initially specialising in patisserie, he worked alongside Louis Franchin, Meilleur Ouvrier de France, Roger Vergé, a 3 Michelin star chef, and Jean Montagnard, a top vegetarian chef and source of inspiration for Geoffrey Poësson. He took the ambitious step of reducing animal products: the change may have been quick in his personal life, but it is more gradual in the restaurant. He works on this culinary revolution on a daily basis, constantly inventing new plant-based recipes with vegetables providing the core flavours. In accordance with the seasons, kitchen gardens and orchards are an infinite source of inspiration for him. At his own restaurant, La Badiane, he gives them pride of place, fuelled by new culinary horizons to meet new challenges, striving for customer satisfaction, to take them on a culinary journey, sharing new flavours and textures...*

*Geoffrey Poësson begins by considering the cuisine in his milieu. He likes to define himself as a cook in a terroir, but does not see himself as a terroir cook to my knowledge. He juggles with local and seasonal produce, tomatoes, courgettes, garlic and onion, but doesn't settle for making ratatouille.*

*La Badiane provides resolutely modern cuisine in a peaceful setting. It is easy to understand why Geoffrey Poësson defines his restaurant as 'an extension of his soul'. Everything he conjures up, everything that he thinks and everything that he is, in short, inspires the venue. All the necessary ingredients for serving delightful dishes.*



**By Geoffrey POËSSON :**

La Badiane - 6 rue Fernand Bessy

83120 SAINTE MAXIME

Tél : 04 94.96.53.93

[www.restaurant-la-badiane.fr](http://www.restaurant-la-badiane.fr)

GPS 43° 18' 29.847"N - 6° 38' 28.8918"E



# SALADE TIÈDE DE POULPE ROCHE

Pour 4 personnes

By Geoffrey Poësson



## PRÉPARATION

Nettoyer le poulpe en retournant la poche et en la vidant. Enlever les yeux et le « bec » situé à la base de la poche. Laver le poulpe soigneusement et le frapper énergiquement pour l'attendrir. Le mettre dans une grosse marmite et le recouvrir d'une bonne quantité d'eau froide salée avec les aromates. Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 minutes à petit bouillon. Une fois cuit, laisser refroidir le poulpe dans son eau.

Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois prêtes, les éplucher.

Rincer le poulpe à l'eau claire, retirer grossièrement la peau et le couper en morceaux.

Couper en rouelles les oignons rouges et les cebettes, puis tailler les tomates cerises en quartier.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients, assaisonner avec de l'huile d'olive vierge et le jus d'un citron, saler et poivrer.

Dresser votre salade harmonieusement sur une assiette plate et ajouter les feuilles de mizuna, les fleurs d'oignons sauvages et les herbes fraîches.

## INGRÉDIENTS

750g de poulpes, 700g de pommes de terre ratte, 2 p oignons rouges moyen, 2 p de cebettes fines, 2 p citrons, 300 g de tomates cerises, PM mizuna, PM herbes herbes, PM fleurs d'oignons sauvage, Huile d'olive vierge, Poivre, Sel, badiane, feuilles de laurier, branche de romarin, grain de poivre.

## L'ACCORD

By Laura Pisani

Château  
Barbeyrolles  
Rosé 2018



# DAUBE DE POULPE À LA TOULONAISE

Pour 4 personnes

By Geoffrey Poësson



## INGRÉDIENTS

1 kg de poulpe,  
10 tomates,  
2 carottes,  
100g de lardons,  
1 branche de céleri,  
2 branches de fenouil,  
3 cuillères de farine,  
2 verres de vin rouge,  
un morceau de peau d'orange,  
2 gousses d'ail,  
2 oignons,  
thym et laurier,  
sel, poivre

### L'ACCORD

By Laura Pisani

Château Roubine  
Grand Cru  
Lion et Dragon  
Rouge



## PRÉPARATION

Préparer le poulpe, nettoyer le poulpe en retournant la poche et en la vidant. Enlever les yeux et le « bec » situé à la base de la poche. Laver le poulpe soigneusement et le frapper énergiquement pour l'attendrir. Couper les tentacules et le corps en morceaux et les faire mariner dans le vin rouge pendant une nuit avec les légumes. Le lendemain égoutter le poulpe et les légumes, réserver la marinade.

Faire revenir oignons, tomates, carottes, le céleri, le fenouil, ail et lardons dans de l'huile d'olive.

Ajouter les morceaux de poulpe et la peau d'orange. Ajouter le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Lier la sauce avec un peu de farine. Arroser avec la marinade, faire bouillir.

Cuire la daube à feu doux jusqu'à ce que le poulpe soit tendre et la sauce un peu épaisse.

Dresser la daube puis décorer avec des pickels d'oignons, des copeaux de carottes crus et des pluches de cerfeuil.

# POULPE AU NATUREL JUSTE GRILLÉ

Pour 4 personnes

By Geoffrey Poësson

## PRÉPARATION

Préparer le poulpe, nettoyer le poulpe en retournant la poche et en la vidant. Enlever les yeux et le « bec » situé à la base de la poche. Laver le poulpe soigneusement et le frapper énergiquement pour l'attendrir.

Éplucher et émincer l'oignon, couper un citron en deux.

Verser 1 litre d'eau dans une grande casserole, et mettre le laurier, l'oignon, le bouquet garni et 20 centilitres de vin blanc. Saler, poivrer et porter à ébullition. Plonger le poulpe dans l'eau et cuire à feu moyen et à couvert pendant 30 minutes. Sortir le poulpe cuit de la cuisson et laisser le refroidir à l'air libre.

Éplucher et hacher l'ail, prélever les zestes et le jus des citrons restant. Effeuilier le thym.

Dans un bol, mettre 10 centilitres d'huile d'olive. Ajouter l'ail, le thym, 1 cuillère à soupe de sarriette haché, les cebettes ciselées le jus et les zestes des citrons. Saler, poivrer et saupoudrer de piment d'Espelette.

Mariner le poulpe avec la marinade. Recouvrir de film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes..

Démarrer le barbecue ou préchauffer la plancha. Égoutter le poulpe et le faire griller sur toutes les faces.

une fois bien grillé, déposer le poulpe sur le plat de service et arroser de la marinade restante. Vous pouvez rajouter quelques tomates cerises et feuilles de roquette



## L'ACCORD

By Laura Pisani

Domaine OTT  
Château de Selle  
Rosé 2018



## INGRÉDIENTS

1 poulpe de 1 kg, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 2 cebettes, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet garni, 1 branche de thym, 5 citrons jaunes non traités, Piment d'Espelette, sarriette, huile d'olive, sel et poivre.

# POULPE FEU D'ENFER,

COMPOTÉE DE LÉGUMES COMME UNE RATATOUILLE

*By Geoffrey Poësson*

Pour 6 personnes



## PRÉPARATION

Ratatouille: tailler tous les légumes en fine brunoise et réserver les séparément.

Dans une cocotte, verser un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, l'ail et les poivrons, faire sauter à la poêle les courgettes et les aubergines puis les ajouter dans la cocotte. Ajouter la tomate fraîche concassée et le bouquet garni. Saler, poivrer, puis couvrir pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.

Poulpe: Préparer le poulpe, nettoyer le poulpe en retournant la poche et en la vidant. Enlever les yeux et le « bec » situé à la base de la poche. Laver le poulpe soigneusement et le frapper énergiquement pour l'attendrir.

Détailler les tentacules et les mettre dans une grosse marmite et recouvrir d'une bonne quantité d'eau froide salée. Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 minutes à petit bouillon. Une fois cuit, laisser refroidir le poulpe dans son eau. Faire chauffer au four de gros galets plats pendant 20 min. Déposer sur les galets chauds les herbes et remettre à chauffer pendant dix minutes. Ajouter les tentacules de poulpe sur les galets et mettre le feu à l'aide d'un chalumeau pour les servir. Dresser la ratatouille à part.

## INGRÉDIENTS

RATATOUILLE : 2 courgettes, 1 aubergine, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 3 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, huile d'olive, sel et poivre du moulin.

POULPE : 1.5 kg de poulpe, thym, laurier, marjolaine, romarin, piment Espelette

## L'ACCORD

*By Laura Pisani*

Château Réal d'Or  
Rosé 2018

# TENTACULE DE POULPE FUMÉ,

SALADE TIÈDE DE POIS CHICHES, BOUILLON DE CAROTTE CITRON/CUMIN

*By Geoffrey Poësson*

Pour 6 personnes



## PRÉPARATION

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures puis les cuire.

Effeuillez la coriandre. La hacher finement et la mélanger avec les pois chiches égouttés. Peler et presser la gousse d'ail. Peler et émincer finement l'oignon le poivron et la carotte. Verser l'huile d'olive dans un bol et ajouter la gousse d'ail pressée, l'oignon le poivron et la carotte émincée, le sel et le poivre. Mélanger cette vinaigrette et l'ajouter aux pois chiches. Réserver la salade au frais au moins 2 h avant de la servir.

Réaliser un bouillon de carottes avec le jus, le cumin et le citron coupé en cube, réduire de moitié et assaisonner.

Préparer le poulpe, nettoyer le poulpe en retournant la poche et en la vidant. Enlever les yeux et le « bec » situé à la base de la poche. Laver le poulpe soigneusement et le frapper énergiquement pour l'attendrir. Détailler les tentacules et les mettre dans une grosse marmite en les recouvrant d'une bonne quantité d'eau froide salée. Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 minutes à petit bouillon. Une fois cuit, laisser refroidir le poulpe dans son eau. Dans une poêle, rôtir le poulpe avec de l'huile d'olive, bien le faire dorer. Dresser la salade de pois chiches au fond du bol, ajouter le poulpe rôti et coupé puis le bouillon. Avant de servir mettre une cloche au dessus du bol et fumer à l'aide de pipe à fumer.

## INGRÉDIENTS

POIS CHICHES SECS : 150g, 1 Botte de coriandre, 2 cuil. à café de Graines de cumin, 6 cuil. À soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'Ail, 1 Petit oignon, 2 carottes, ½ poivron rouge, sel, poivre, ½ l de jus de carotte, 1 citron confit au sel, 1 poulpe de 1.5 kg.

## L'ACCORD

*By Laura Pisani*

Chevalier Torpez  
« Bravade » Rosé



**ROUGET**  
**ROUGET**  
**LE ROUGET**  
**LE ROUGET**  
**ROUGET**  
**LE ROUGET**  
**RED MULLET**  
**RED MULLET**  
**RED MULLET**



*Acheter frais plus que surgelé, cuisson légère et rapide à la vapeur douce. Apporte vitamines B12, D et E, une bonne quantité de potassium utile pour le coeur mais aussi d'iode pour la thyroïde et de sélénium qui avec les anti-oxydants protège la membrane des cellules. Servir au naturel avec une crème de fenouil vapeur et huile d'olive.*

*Buy fresh rather than frozen, slow steam quickly and lightly. Provides vitamins B12, D and E, a good source of potassium that is beneficial to the heart, as well as iodine for the thyroid and selenium that with antioxidants protects cell membranes. Serve simply with steamed cream of fennel and olive oil.*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouquet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*

# Michel *Portos*

# Biographie



**By Michel PORTOS :**

Le Poulpe - 84 Quai du Port  
13002 MARSEILLE

Tél : 04 95 09 15 91

[www.lepoulpe-marseille.com](http://www.lepoulpe-marseille.com)

GPS 43°17'45.971"N - 5°22'8.249"E

L'emblématique Michel Portos a beau avoir fait le tour du monde, Marseille, sa ville natale, a toujours eu une place de choix dans son cœur. Alors, bien sûr, le jour où on lui parle d'un restaurant à reprendre juste en face de Notre-Dame-de-la-Garde sur le vieux port, le Marseillais n'a pas pu résister.

C'est comme ça qu'est né Le Poulpe, en octobre 2014, bistro chic installé dans cet espace déjà bien connu des Marseillais et repensé par l'architecte François Champsaur. Ce restaurant locavore, lumineux et raffiné – à l'image de la cuisine que l'on y sert – est l'aboutissement d'un rêve mais surtout une véritable déclaration d'amour aux deux passions qui animent le chef : la plongée, et sa ville, Marseille. Michel Portos avait déjà choisi la cité phocéenne pour ouvrir le Malthazar en 2012, alors qu'il venait d'être nommé « chef de l'année », par Gault et Millau. Un vrai retour aux sources, quelques années avoir obtenu sa première étoile Michelin dans son restaurant Côté Théâtre, à Perpignan, et sa deuxième étoile au Saint-James, à Bouliac.

Avec le Poulpe, le maestro Michel Portos voulait créer un lieu convivial et neutre sur le Vieux Port de Marseille, face à « La Bonne Mère » – difficile de faire plus marseillais – où l'unique fil conducteur serait tissé entre des produits frais, des portions généreuses, des plats goûteux simplement travaillés et justement assaisonnés. Mais ce qui a marqué Michel Portos et qui continue aujourd'hui de l'abreuver, ce sont ses voyages. De la Chine au Vietnam, en passant par le Liban et l'Afrique du Sud et le Japon, où il a été consultant, il s'imprègne des saveurs découvertes au fil des kilomètres, sur ces terres éloignées, et s'applique à les retranscrire dans ses plats. Il n'est pas rare que le maestro vienne saluer les convives et échanger quelques bons mots.

Sa personnalité est bien présente, tout comme sa volonté de faire plaisir. Ses assiettes mélangent savoureusement ces goûts du monde et ceux du chef, conformes à ses origines : « *s'il n'y a pas d'ail et d'huile d'olive dans 99% des plats, je suis malade* ». Des mots qui fleurent bon le méditerranéen qu'il est. Pour rendre hommage aux producteurs de la région, le chef met un point d'honneur à soigner son approvisionnement, à favoriser les produits locaux (presque tous sourcés à moins de 200 kilomètres de Marseille). Le chef puise naturellement dans le meilleur d'un terroir à forte personnalité... Comme lui !

# Michel *Portos*

# Biography

*The iconic Michel Portos may indeed have been around the world, but Marseille, his hometown, has always held a special place in his heart. So, of course, the day he heard about a restaurant up for grabs just opposite Notre-Dame-de-la-Garde in the old port, this native of Marseille could not resist it.*

*That is how Le Poulpe came into being in October 2014. This chic bistro is located in a place that was already well known by the inhabitants of Marseilles and redesigned by the architect François Champsaur. This locavore (local food) restaurant is bright and refined reflecting the cuisine served. It is a dream come true but above all a real declaration of love of the chef's two passions: diving and his city, Marseille. Michel Portos had already chosen Marseille to open Le Malthazar in 2012 when he was designated 'Chef of the Year' by Gault & Millau. It represented a real homecoming several years after being awarded his first Michelin star in his restaurant Côté Théâtre in Perpignan and his second star at Le Saint-James in Bouliac.*

*The maestro Michel Portos wanted Le Poulpe to be a friendly neutral restaurant at Marseille's Old Port opposite 'La Bonne Mère' - it is difficult to be more Marseille in spirit - where the backbone depends on fresh products, generous portions, simply crafted and perfectly seasoned tasty dishes.*

*What has marked Michel Portos and continues to fuel him are his travels. From China to Vietnam, as well as Lebanon, South Africa and Japan, where he was a consultant, he absorbs the flavours he discovers over the distances travelled in these remote lands, and turns his hand to adapting them for his dishes.*

*This maestro often welcomes guests and exchanges pleasantries with them. His personality shines through, just like his desire to please. His dishes deliciously combine these international flavours and those of the chef, in line with his roots: 'I'm unhappy if garlic or olive oil aren't in 99% of the dishes'. These words reflect his true Mediterranean origins. To honour regional producers, the chef makes a point of caring for his provision of supplies, promoting local products (almost all are sourced from less than 200 kilometres from Marseille). The chef naturally draws the best from a region with a strong character...Like him!*



**By Michel PORTOS :**

Le Poulpe - 84 Quai du Port

13002 MARSEILLE

Tél : 04 95 09 15 91

[www.lepoulpe-marseille.com](http://www.lepoulpe-marseille.com)

GPS 43°17'45.971"N - 5°22'8.249"E



# ROUGET GRILLÉ SAUCE ROUILLE,

RIZ À L'ENCRE

Pour 4 personnes

*By Michel Portos*

## INGRÉDIENTS

8 pièces de rougets, 150 gr de riz à risotto, Une cuillère à café d'encre de seiche, 2 litres fumet de poisson, 60 gr de chorizo, 1 botte ciboulette, 20 cl de vin blanc, 50 gr de beurre - 2 gousses d'ail, 1 oignon, 25 cl huile d'olive, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à moka de spigol, 10 filaments de pistils de safran, 1 citron, Sel poivre huile d'olive pm

## PRÉPARATION

Ciseler l'oignon et faire revenir à l'huile d'olive sans coloration. Mettre le riz et le faire nacrer avec l'oignon ajouter 1 branche de thym et une feuille de laurier.

Mouiller au fumet de poisson et vin blanc! Cuire doucement à feu doux en remuant, râper une gousse d'ail, une fois le riz cuit mélangez le avec l'encre et le beurre frais, saler poivrer.

Cuire les rougets à la poêle.

Confectionner la rouille comme une mayonnaise ajouter une cuillère à moka de Spigol et quelques filaments de pistils de safran, détendre avec le jus d'un citron.

Faire revenir à la poêle la brunoise de chorizo sans coloration.

Dresser en mettant le risotto au fond de l'assiette, saupoudrer de chorizo et de ciboulette ciselée. Poser les rougets et napper délicatement de la rouille détendue.



## L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Chevalier Torpez  
«Bravade» Rosé



# ROUGET EN TEMPURA,

PISTES ET VINAIGRETTE D'ÉPICES

*By Michel Portos*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

2 gros rougets de 400 gr pièce, 200 gr de pistes, Mesclun marseillais, 50 gr de miel, 50 gr de vinaigre balsamique, 50 gr sauce soja, 10 gr gingembre frais, 1/4 orange, 1/4 citron, 1 cuillère moka curry, 1 cuillère moka paprika, 50 gr de maïzena, 1 pincée piment d'Espelette, 20 cl huile d'olive.



## L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Domaine de la Pertuade Rosé 2018

## PRÉPARATION

Dans une casserole mettre sauce soja miel vinaigre balsamique citron et orange en petits dés avec la peau le gingembre taillé en brunoise, monter le tout à ébullition laissez infuser 1h. Passer le tout au chinois et réserver. Mouiller la maïzena avec un peu d'eau glacée afin d'obtenir la consistance d'une pâte à crêpe légère ajouter le piment en poudre et une pincée de sel. Plonger le filet dans cette pâte et cuire dans une huile de friture à 180 degrés 1mn! Réserver sur papier absorbant.

Poêler les pistes et réserver. Disposer la salade au fond de l'assiette avec un trait d'huile d'olive, disposer les pistes ainsi que le filet de rouget, confectionner une vinaigrette avec la sauce épice en tranchant à l'huile d'olive, assaisonner votre assiette avec cette vinaigrette.

# ROUGET FAÇON BOUILLABAISSE

PETITS LÉGUMES DE PRINTEMPS

Pour 4 personnes

*By Michel Portos*

## INGRÉDIENTS

4 rougets de 200 gr pièce, 1kg de soupe de roche, 1 branche fenouil sec, 1/2 litre vin blanc sec, 100gr tomates concassées, 1 oignon, 1/2 tête d'ail, 1/2 brocoli, 2 carottes, 100 gr haricots verts, 2 pommes de terre à chaire ferme, 3 gr safran

## PRÉPARATION

Confectionner la soupe avec les oignons taillés en mirepoix, la 1/2 tête d'ail le vin blanc la branche de fenouil la tomate concassée, plonger le poisson et mouiller à hauteur! Monter à ébullition et laisser frémir 1/2h et ajouter le safran. Laisser reposer 1h passer le tout au moulin à purée.

Tailler les poissons en darnes et passer à four très chaud 6mn à 180 degrés réserver. Tailler les carottes en brunoise blanchir et réserver. Faire de même avec le brocoli et les haricots verts.

Faire réduire la soupe, napper le fond de l'assiette et disposer les morceaux de poissons, faire réchauffer sans coloration les petits légumes saupoudrer votre assiette de cette préparation, ajouter un petit quartier de citron en décoration.



### L'ACCORD

*By Maxime Valery*

Château Léoube  
«secret de Léoube»  
Rosé

# ÉMINCÉ DE ROUGET MI CUIT,

VINAIGRETTE CROQUANTE, MOUSSELINE CAROTTE-POTIRON À L'ORANGE

Pour 4 personnes

By Michel Portos



## INGRÉDIENTS

4 rougets de 200 gr pièce  
1/2 grenade  
6 pièces kumquats  
1/2 oignon rouge  
2 pièces oignons tendres  
Quelques feuilles de mizuna  
300 gr carottes  
300 gr de potiron  
1/2 litre jus d'orange  
150 gr beurre  
Huile d'olive sel poivre

### L'ACCORD

By Maxime Valery

Chevalier Torpez  
«Bravade» Blanc



## PRÉPARATION

Confectionner la mousseline en cuisant les carottes et le potiron avec le jus de carotte longuement ainsi que le beurre ajouter 1/2 litre eau...en fin de cuisson mixer le tout avec d'obtenir une mousseline crémeuse

Confectionner la vinaigrette avec les oignons taillés en brunoise ainsi que les kumquats ajouter les graines de grenades et les oignons nouveaux émincés finement...ajouter l'huile d'olive comme une vinaigrette réserver

Émincer les filets en 3 ...poêler sur une face!

Dans votre assiette napper de la mousseline encore chaude et poser les filets dessus!..mettre une belle cuillère de votre vinaigrette croquante et disposer de quelques feuilles de salade...ajouter la fleur de sel ..consommer sans modération



# SARDINE SARDINE SARDINE SARDINE SARDINE SARDINE SARDINE

*Petite reine de la Méditerranée, voici encore un trésor nutritionnel : riche en protéines, calcium, et en acides gras marins  $\omega 3$  (utiles au cerveau, aux cellules, au cœur, contre le vieillissement et l'inflammation), riche en fer (1,7mg/100g) elle apporte des Vitamines D, A et B12, phosphore et Magnésium ... mais pour assimiler toute cette richesse il vaut mieux la consommer fraîche et cuite à la vapeur douce pour la nettoyer des toxiques, plutôt qu'en boîte stérilisée et donc dégradée, ce qui n'interdit pas les exceptions, à l'huile d'olive ! Passez-la cinq à sept minutes à la vapeur et ne la laissez pas perdre son eau et son moelleux, sortez-la rapidement pour l'assaisonner avec thym sel et huile d'olive, et ensuite accommodez-la à votre goût, en "escabèche" ou en crème ou en filets ... inventez !!!*

*Regaled in the Mediterranean, another gem in terms of nutrition: rich in protein, calcium and fatty marine acids  $\omega 3$  (beneficial to the brain, cells, heart, anti-ageing and anti-inflammation), rich in iron (1.7mg/100g) they provide vitamins D, A and B12, phosphorus and magnesium...but to absorb all these benefits sardines must be eaten fresh and slow steamed to flush out toxins, rather than tinned. There are of course exceptions, for example with olive oil! Steam for five to seven minutes to keep it tender and moist, take out quickly and season with thyme, salt and olive oil, and then serve to your liking, in "escabèche" (spicy cold marinade) or in cream or in fillets... whatever takes your fancy!*

**Pr Henri Joyeux**

*Les recettes et conseils culinaires sont de Christine Bouguet-Joyeux auteure de « Tout A La Vapeur Douce - pourquoi et comment- 125 recettes » Ed Rocher 2019*



# Nicolas *Cantrel*

# Biographie



Il y a une phrase que Nicolas Cantrel aime citer lorsqu'il doit résumer sa cuisine : « le jour où l'on met autant d'amour à cuisiner une carotte que du caviar, ce jour-là, on a compris le métier de cuisiner ». Son métier justement, il l'a notamment appris aux côtés d'Alain Ducasse, l'auteur de cet énoncé.

Son identité, il l'a forgée quand il travaillait pour lui, Aux Lyonnais, au restaurant Le Louis XV, au Relais du Parc, ou encore à la Bastille de Moustier. Pendant neuf années passées dans ces établissements, le Normand d'origine a appris la rigueur et la maîtrise des plus beaux produits, souvent les plus simples. À travers ses voyages aux Philippines, à New York – où il a travaillé pour Daniel Boulud, Rémi Laba et Aymeric Clemente –, ou encore en Asie, Nicolas Cantrel a enrichi sa cuisine de nouveaux produits. C'est ainsi qu'il transforme un goût commun en une saveur inhabituelle et qu'il embellit singulièrement chacun de ses plats.

De retour en France, il rejoint le chef étoilé Eric Canino et l'équipe de La Réserve Ramatuelle. Sur la plage de Pampelonne, à La Réserve à la Plage, Nicolas Cantrel va comme à son habitude rayonner par ses plats aux tonalités méditerranéennes. Des produits exceptionnels qu'il exprime dans toute leur simplicité, une technique qui a l'élégance de s'effacer pour se mettre au service des saveurs, voilà la cuisine qu'il aime sincèrement. Une cuisine très naturelle, (presque) libérée des carcans. Avec une carte élaborée en collaboration avec le chef Eric Canino, dont on reconnaît l'exigence et l'excellence, il travaille les meilleures pièces de viandes et les plus beaux poissons sauvages issus de la pêche du jour, dont toutes les saveurs se révèlent lors de la cuisson sur le barbecue au feu de bois. Une odeur de vacances et de soleil que l'on retrouve jusque dans la décoration du lieu, chaleureuse et lumineuse. Chez Nicolas Cantrel, la simplicité se met au service de la qualité. Et comme le dirait Eric Canino : « *L'étonnement, des fois, est dans les choses les plus simples. Enfin, est-ce que le nouveau luxe ça ne serait pas la simplicité?* »



**By Nicolas CANTREL :**

LA RÉSERVE À LA PLAGE - Route de l'épi - Pampelonne  
83350 RAMATUELLE

Tél : 04 94.96.39.88

**[www.lareserve-plage.com](http://www.lareserve-plage.com)**

GPS 43° 13'21.8856"N – 6° 39'14.8824"E

# Nicolas *Cantrel*

# Biography

**T**here is a phrase that Nicolas Cantrel likes to quote when he is asked to sum up his cuisine: 'the day you put as much love into cooking a carrot as caviar, that day, you have understood the cooking profession'. He learnt his profession alongside Alain Ducasse, the author of this statement. He shaped his identity when he worked for him at Aux Lyonnais, Le Louis XV, Le Relais du Parc and Le Bastide de Moustiers. During the nine years spent in these establishments, Nicolas Cantrel, originally from Normandy, learnt the discipline and command of the finest and often the simplest produce.

Travelling to the Philippines, New York – where he worked for Daniel Boulud, Rémi Laba and Aymeric Clemente –, and Asia, Nicolas Cantrel enhanced his cuisine with new ingredients. That is how he transforms a common taste into an unusual flavour and radically embellishes each of his dishes.

Upon his return to France, he joined the Michelin star chef Eric Canino and his team at La Réserve Ramatuelle.

At La Réserve à la Plage on Pampelonne beach, Nicolas Cantrel shines as usual through his Mediterranean nuanced dishes. He presents outstanding produce in all its simplicity, a where the flavours reign supreme, a style of cuisine that he truly loves. A very natural cuisine that is (almost) free of constraints. The menu is developed in collaboration with chef Eric Canino, recognized for his high standards and excellence, he crafts the best cuts of meat and the finest wild fish from the day's catch, the flavours of which are enhanced when cooked on the wood fire barbecue. Holidays and sun are in the air and reflected in the warm and bright decor. With Nicolas Cantrel, simplicity is at the service of quality. As Eric Canino would say: 'Sometimes you can be amazed by the simplest things. Ultimately, isn't the latest luxury simplicity?'



**By Nicolas CANTREL :**

LA RÉSERVE À LA PLAGE - Route de l'épi - Pampelonne

83350 RAMATUELLE

Tél : 04 94.96.39.88

[www.lareserve-plage.com](http://www.lareserve-plage.com)

GPS 43° 13'21.8856"N – 6° 39'14.8824"E



# CEVICHE DE SARDINE AUX ALGUES

Pour 1 personne

By Nicolas Cantrel



## INGRÉDIENTS

4 sardines  
micro herbes  
chips algues  
VINAIGRETTE SOJA :  
1 cs de sauce soja  
2 cs d'huile d'olive  
1 cs de jus de citron  
1 pincée de piment d'Espelette

## PRÉPARATION

En premier désarêter les sardines en gardant la tête et la queue et réserver au frais, puis faire la vinaigrette avec le soja, l'huile d'olive, le jus de citron et le piment d'Espelette.

Ensuite mettre les sardines bien a plat dans la vinaigrette et laisser au moins 10 minutes, après ce temps dresser les sardines sur une assiette et mettre un peu de cette vinaigrette, mettre quelques mix shizo et des chips d'algues.

Le plus important dans cette recette c'est que les sardines marinent bien et quelles soit servies froides.

## L'ACCORD

By Olivier Fuchs

Chevalier Torpez  
«Bravade» Blanc

# TARTINE DE SARDINE

AU CAVIAR D'AUBERGINES

*By Nicolas Cantrel*

Pour 1 personne



## INGRÉDIENTS

4 à 5 sardines, 1 tranche de pain de campagne, 2 cuillères de caviar d'aubergines, vinaigre balsamique, huile d'olive, roquette, gousse ail

## PRÉPARATION

Désarêter les sardines en gardant la tête et la queue.

Faire votre caviar d'aubergine de préférence la veille.

Faire griller légèrement la tranche de pain de campagne et ensuite la frotter avec une gousse d'ail. Etaler votre caviar sur cette tranche de pain et poser les sardines bien à plat.

Faire chauffer une poêle anti adhésive avec un peu d'huile d'olive et poser la tranche de pain du côté sardine au contact de l'huile d'olive. Faire cuire au moins 15 secondes, puis déglacer au vinaigre balsamique et retirer la tranche.

Présenter dans une assiette et poser dessus une petite salade de roquette, à consommer de préférence tiède.



## L'ACCORD

*By Olivier Fuchs*

Château  
Sainte Béatrice  
Cuvée Vaussière  
Rouge

# SARDINES GRILLÉES

AUX LEGUMES DU MOMENT

By *Nicolas Cantrel*

Pour 4 personnes



## INGRÉDIENTS

10 à 12 sardines, ail, citron, huile d'olive, légumes du moment (exemple : poivron rouge, courgette, asperges, aubergine etc...),

SAUCE VIERGE :  
cebette, tomates, pignon, olive, huile d'olive, citron, basilic.



## L'ACCORD

By *Olivier Fuchs*

Domaine  
Cap Saint Pierre  
Merlot - 2013  
Rouge

## PRÉPARATION

La veille : mettre les sardines à mariner dans un peu d'huile d'olive, ail, tomate, citron et basilic.

Le lendemain, faire la sauce vierge avec un peu de cebette, de pignon de pin torréfié, olive, un peu de jus de citron, de basilic ciselé.

Allumer le barbecue et commencer à marquer vos légumes, les mettre dans un plat et les finir au four avec un peu d'huile d'olive et de fleur de sel.

Cuire les sardines au barbecue et les dresser dans un plat avec vos légumes, mettre à part la sauce vierge et un citron grillé.





# LES RESTAURANTS DE PLAGE

185 LA RESERVE À LA PLAGE

187 MOORÉA PLAGE

188 VERDÉ BEACH BY YEEELS

A photograph of an outdoor dining area on a beach terrace. In the foreground, a dark wooden table is set for a meal with white plates, glasses, and condiments. The table is surrounded by wicker chairs and a bench with orange and white striped cushions. A large thatched umbrella provides shade. In the background, lounge chairs and the ocean are visible under a clear blue sky.

**« SUR LA PLAGE DE PAMPELONNE, «LA RÉSERVE  
À LA PLAGE» FAIT ÉCHO À UN ENVIRONNEMENT  
NATUREL EXCEPTIONNEL. »**

# La Réserve

## à la Plage

■ Candice Ménard - journaliste

Bar, restaurant, boutique de plage et bains de soleil du matin au soir... La Réserve à la Plage est un écrin hors du temps, charmant et amical, où chacun se laisse aller à l'évasion sans contraintes.

Guidé par l'esprit décontracté d'une cabane de charme, vous plongez dans un univers chic et épuré, sublimé par l'inspiration du créateur Philippe Starck. Des couleurs vives soulignent la pureté des matériaux naturels et rappellent l'esprit originel de Saint-Tropez, léger, fantaisiste où tout est possible. Vous retrouvez la chaleur, la lumière, le sourire, l'amour, une histoire... l'histoire de La Réserve. Un paradis préservé offrant le privilège de la rareté à ceux qui souhaitent vivre une expérience réjouissante en toute simplicité.

À l'heure du déjeuner, les saveurs ensoleillées côtoient la mer, le ciel et les émotions! La carte, imaginée par Eric Canino, chef étoilé du restaurant La Voile de La Réserve Ramatuelle, avec la complicité du chef Nicolas Cantrel, célèbre une cuisine méditerranéenne de partage et de fraîcheur. Les assiettes généreuses et parfumées présentent de belles pièces de viande et de poisson, grillés au barbecue au feu de

bois ainsi que des légumes sublimés d'herbes aromatiques provenant du potager de l'hôtel. Un voyage des sens qui concilie saveurs et équilibre et qui fait la part belle au goût, LE VRAI, en toute légèreté.



Bar, restaurant, beach shop and sunbathing from morning to night... "La Réserve à la Plage is a place of elegance flowing from the sheer charm of life, from the best that humankind can offer us.

It is a place of extreme quality stemming from a unique, personal and timeless creative intent. La Réserve à la Plage is a return to the light and whimsical original spirit of Saint-Tropez, where anything is possible. La Réserve à la Plage is a future classic." Philippe Starck. Amid this chic bohemian atmosphere, a few surprising details recall the heady pop-art vibe of the original Tropezian myth. This place is a veritable invitation to dream: filled with desires, memories and objects left behind by all the people who have experienced joyful beach time moments. Bright colors accentuate the purity of the natural materials in these surroundings filled with warmth, light, smiles, love, stories... and the story of La Réserve. Designed by Eric Canino, Executive Chef of the Michel-starred La Voile restaurant at La Réserve Ramatuelle, with the help of Nicolas Cantrel, chef of La Réserve à la Plage, the menu celebrates generous and fragrant Mediterranean cuisine with its ethos of sharing and freshness. The wood-fired barbecue turns the spotlight on beautiful pieces of meat and freshly caught grilled fish, accompanied by vegetables enhanced with local aromatic herbs, some of them straight from the hotel's vegetable garden.



Chemin de l'Epi - 83350 RAMATUELLE  
04 94 96 39 88

[www.lareserve-ramatuelle.com](http://www.lareserve-ramatuelle.com)





# Moorea

## PLAGE

**À deux pas de Saint-Tropez, sur la mythique plage de Pampelonne, le temps s'arrête à Moorea.**

■ Candice Ménard - journaliste

Sous le soleil de Saint-Tropez, vivez la « Dolce Vita » dans ce lieu incontournable, sincère et convivial dont la renommée n'est plus à faire. Moorea c'est avant tout une histoire qui s'écrit au quotidien où les générations se sont succédées et ont œuvré pour construire un lieu multi-générationnel. Christophe Coutal, enfant du pays, perpétue l'héritage de sa famille et vous accueillent chaleureusement dans ce site aux airs de paradis où la bonne-humeur est toujours de mise.

Ambiance festive « chic & décontractée », rires, discussions animés, Moorea

Plage est LE lieu de rencontre par excellence des familles, des habitués et des estivants en quête de plaisirs simples. Baladez-vous les pieds dans le sable, prélasssez-vous au soleil bercé par le bruit des vagues, détendez-vous autour

*« il fait bon vivre à Moorea. On se sent bien, tout simplement ! »*

d'un bon repas ou d'un verre... il fait bon vivre à Moorea. On se sent bien, tout simplement !

Au bord de l'eau face à la mer, Le restaurant Moorea vous propose une carte gourmande et légère à prix très raisonnables composée à partir de beaux produits frais.

Cuisine aux accents de la Provence et d'Italie, spécialités asiatiques, planchas, poissons qui « sortent de la mer »... Il y en aura pour tous les goûts ! Vous serez également charmés par le cadre idyllique, la déco sublime ainsi que par le service irréprochable.

Envie de célébrer l'été au rythme de la musique et des tintements de verre? Rendez-vous au Claudy's Bar où les cocktails se déclinent en une farandole de couleurs et de saveurs !





DÉCOUVREZ L'ÉTÉ À VERDE BEACH BY

YEEELS, LE NOUVEAU « SPOT » DE LA PLAGE

DE PAMPELONNE !

# Verde BEACH by Yeeels

■ Candice Ménard - journaliste

**Lieu de vie et de partage, cet espace remarquable de Ramatuelle qui se fond à la dune vous charmera par son décor zen et immaculé, entrecoupé de bois flotté, macramé et broderie aux accents d'Amérique latine. L'accueil est amical et les petites attentions sont légion. Vous vous sentirez totalement dépaysé !**

Dans une ambiance conviviale et décontractée, vous profiterez de votre journée sous les meilleurs hospices.

Il fait bon, il fait chaud... Farniente et plaisirs simples seront au rendez-vous!

Au rythme du bruit des vagues, laissez-vous aller à la détente, feuillotez un magazine et prenez un bon bain de soleil sur un transat confortable et

« looké ». Le soleil commence à taper? Pourquoi ne pas piquer une tête dans la méditerranée ou encore vous

délecter d'un délicieux cocktail ou jus de fruits frais sur les fauteuils et banquettes de la plage.

Les enfants à Verde Beach sont aussi choyés! Ils pourront profiter de plusieurs jeux de plage et s'amuser en famille au bord de l'eau.

Le soleil au zénith, découvrez la nouvelle carte signée par Thibault Sombardier, Chef étoilé qui s'est formé auprès des

plus grands tels que Marc Meneau, Bernard Constantin ou encore Yannick Allène.

**« Au rythme du bruit  
des vagues, laissez-  
vous aller à la  
détente »**



**« DÉCOUVREZ LA NOUVELLE CARTE SIGNÉE PAR  
THIBAUT SOMBARDIER, CHEF ÉTOILÉ »**

Passionné et rigoureux, ce virtuose des fourneaux qui opère déjà pour le bistrot Moderne Jacopo et le restaurant Festif Verde à Paris, poursuit l'aventure avec le groupe Yeeels.

Main dans la main avec Yannick Plassard, qui a fait ses armes chez Alain Ducasse, le Chef vous propose une cuisine entre terre et mer, conviviale, chaleureuse et savoureuse. Le poisson est à l'honneur ainsi que les produits de saisons issus de la pêche locale et des producteurs du coin. Vous prendrez plaisir à déguster des plats aux parfums de la Provence toujours plus généreux et gourmands.

La journée touchant à sa fin, les festivités peuvent commencer. La musique monte d'un cran, l'ambiance est à la bonne humeur et les tintements de verres se

font entendre. Installez-vous les pieds dans le sable, confortablement, et partagez une assiette de tapas et quelques douceurs sucrées en famille ou entre amis. Pour votre plus grand plaisir, vous pourrez également découvrir un salon marocain où plusieurs chichas vous attendent pour un début de soirée tout en douceur.

**« De belles surprises  
vous attendent. »**

Pour le dîner, Verde Beach vous concocte des grillades au feu de bois et une carte estivale toute en couleur. Les gastronomes apprécieront de déguster des pièces de viandes et des poissons de premier choix.

Durant la belle saison, la plage de Pampelonne sera le lieu de toutes les animations et vous accueillera lors de ses nombreux événements thématiques. De belles surprises vous attendent.





# LA VIGNE

- 193 CHÂTEAU BARBEYROLLES
- 195 CHÂTEAU DU GALOUPET
- 197 CHÂTEAU LÉOUBE
- 198 CHÂTEAU ROUBINE ET SAINTE BÉATRICE
- 201 CHÂTEAU TRÉMOURIÈS
- 203 CHEVALIER TORPEZ
- 205 CLOS SAINT PIERRE
- 207 DOMAINE BERTAUD BELIEU
- 209 DOMAINES OTT
- 211 DOMAINE LA PERTUADE
- 212 VIGNOBLES DE RAMATUELLE
- 214 DOMAINE RÉAL D'OR



# CHATEAU Barbeyrolles

■ Candice Ménard - journaliste



**C'est en 1977 que Régine Sumeire eu le coup de foudre pour Le Château Barbeyrolles, un domaine préservé de 12 hectares d'une beauté majestueuse. À force de patience, de passion et d'amour, ce joyau endormi de la presqu'île de Saint-Tropez, fut façonné en un vignoble de charme et d'exception.**

Portée par l'envie de créer un vin plus pâle que les autres, Régine Sumeire eut l'idée de presser des raisins rouges de grenache en grains entiers dans un pressoir hydraulique coq. Une révélation! C'est ainsi qu'en 1985 naquit le « Pétale de Rose », le premier des rosés clairs de Provence qui fait depuis ce jour, battre nos cœurs avec sa finesse et sa minéralité.

À l'instar de sa créatrice, le millésime 2018 est un vin de caractère d'une élégance rare! Sa robe pastel presque argentée vous envoûte, son bouquet pulpeux et floral vous enivre. Une simple gorgée et vous voilà transporté par des arômes d'épices concassées et une fraîcheur gourmande et fruitée.

**« Une longue tradition familiale portée sur le respect de la nature et du terroir »**

La philosophie de Barbeyrolles est le résultat d'une longue tradition familiale portée sur le respect de la nature et du terroir : la culture est biologique, le travail du sol se fait au cheval, les infusions et préparations sont biodynamiques et les traitements sont faits de cuivre et de soufre. Le temps des vendanges venu, le raisin est minutieusement sélectionné à la main pour être pressé en grappe entière dans un traditionnel pressoir champenois.

Un gage de qualité dans la constance... qui se reflète également au travers des cuvées Blanc de Blancs 2018 et Noir et Or 2018, saluées par les critiques et de nombreux Chefs.

**In 1977, Régine Sumeire had a "Coup de Foudre" for the Château Barbeyrolles, a preserved and beautiful estate of 30 acres. With patience, passion and hard work this asleep jewel of the Saint-Tropez Peninsula has become a charming and exceptional vineyard.**

*Wishing to create a wine clearer than the others, Régine Sumeire had the idea of pressing the red grapes of Grenache entirely in a hydraulic press Coq. It was a revelation! And that is how in 1985 the first pale Rosé of Provence call "Pétale de Rose" was born. Since this day the wines of Barbeyrolles make our hearts beat with their delicacy and minerality. Like its creator, the 2018 vintage is a character wine of a rare elegance. Its pastel robe almost silver will enchant you. Its pulpy and floral bouquet will exhilarate you. A simple sip and here you are carried away by the aromas of crushed spices*

*and the gourmet freshness of fruits. Barbeyrolles' philosophy follows a long family tradition based on respect of nature and terroir: organic farming, tillage made with horses, biodynamic practices and treatments with copper and sulphur. When the harvest is coming grapes are meticulously selected by hand before been pressed in a traditional press from Champagne. This constant look for quality is also reflected through the cuvées "Blanc de Blancs" 2018 and "Noir et Or" 2018 recognise by critics and numerous Chefs.*





# Château du Galoupet

■ Candice Ménard - journaliste

*Une vue à couper le souffle, un cadre rare et authentique... Le Château du Galoupet est un lieu singulier et enchanteur où l'homme s'allie à la nature pour créer « l'exception ». Aux abords de la Méditerranée, entre Hyères et Le Lavandou, ce domaine de 165 hectares voit s'épanouir en ses terres palmiers, oliviers, pins parasols ainsi que 69 hectares de vignes à l'encépagement varié.*

**C**ru classé depuis 1955, le Château du Galoupet joue sur la complémentarité des méthodes ancestrales et de la technologie. Vins rouges, blancs et rosés sont le fruit d'une belle matière première provenant de vignes de 25 ans d'âge moyen mais également d'une vinification qui s'effectue en parcellaire pour un assemblage méticuleux et unique. En résulte des vins de grande qualité, reflets de la richesse du terroir de Galoupet, dont le rosé, qui fait la renommée du château, compte pour 85 % de la production.

Vous serez séduit par le Château du Galoupet Cru classé Rosé, un vin gourmand et complexe à la robe bois de rose qui se compose tel un parfum avec une succession

de notes tantôt fruitées, tantôt fleuries. Une très belle cuvée qui se mariera parfaitement avec un carpaccio de saint jacques aux fruits de la passion et baies roses.

Véritable havre de paix, le domaine du Galoupet a à cœur de vous offrir des événements à la hauteur de vos rêves. Que ce soit pour un séminaire professionnel ou encore un mariage, plusieurs espaces de réception sont mis à votre disposition tels que la salle événementielle et sa terrasse avec vue panoramique, la salle de conférence, le caveau de vente et la villa.



Saint Nicolas - 83250 La Londe les Maures  
04 94 66 40 07 - [www.galoupet.com](http://www.galoupet.com)

**VÉRITABLE HAVRE DE PAIX, LE DOMAINE DU GALOUPET**

**A À CŒUR DE VOUS OFFRIR DES ÉVÉNEMENTS À LA**

**HAUTEUR DE VOS RÊVES.**





# Léoube

■ Candice Ménard - journaliste

Niché au cœur du Cap Bénat, l'un des plus beaux sites protégés d'Europe, le domaine de Léoube est un vignoble majestueux entre ciel, mer et terre où s'épanouissent vignes, oliviers et vergers.

**Au total, ce sont 560 hectares de terre fertile, dont 70 sont faits de cépages vertueux dédiés à la production de vins bios gorgés d'amour.**

Romain Ott, vinificateur averti, conduit avec précision l'ensemble du vignoble dans le plus grand respect de l'environnement. De cette culture traditionnelle, savamment conjuguée aux éléments naturels, naît des vins fins, rares et authentiques, parmi les meilleurs de Provence. Leurs vins rosés haut de gamme sont sans conteste une de leurs plus belles réussites !

Cette année, laissez-vous séduire par la toute nouvelle cuvée Love by Léoube. Issu d'un assemblage de cépages traditionnels de Provence, ce rosé à la robe pâle est une véritable envolée de saveurs aux notes fruitées qui enchantera vos papilles.

Vous serez également charmés par leurs deux huiles d'olive extra-vierge bio. L'huile d'olive Premium, produite à partir des oliviers du domaine, exhale des arômes délicats et un fruité mûr. L'huile d'olive Azur révèle, quant à elle un fruité vert généreux.

**In total, there are 560 hectares of fertile land, 70 of which are made from virtuous grape varieties dedicated to the production of organic wines bursting with love.**

*Romain Ott, an experienced winemaker, drives the entire vineyard with precision and with the greatest respect for the environment.*

*This traditional culture, skilfully combined with the natural elements, produces fine, rare and authentic wines that are among the best in Provence. Their top-of-the-range rosé wines are undoubtedly one of their greatest successes!*

*This year, let yourself be seduced by the brand new Love by Léoube, a blend of traditional Provençal grape varieties, this pale rosé is a true flight of flavours with fruity notes that will delight your taste buds.*

*You will also be charmed by their two organic extra virgin olive oils. Premium olive oil, produced from the estate's olive trees, exudes delicate aromas and ripe fruit. Azur olive oil reveals a generous green fruity taste.*

**Durant les belles journées d'été, vous pourrez passer du bon temps au Café Léoube !**

Face à la plage du Pellegrin, ce « Bistro-Chic » au décor intimiste vous propose une carte revisitée mettant à l'honneur une cuisine méditerranéenne simple et gourmande. Ici, les produits sont frais et de saison, issus de l'agriculture biologique et certains proviennent même directement du potager attenant.



2387 Route De Leoube - 83230 Bormes-Les-Mimosas  
www.leoube.com

Château Léoube : 04 94 64 80 03  
Café Léoube : 04 98 07 69 88



■ Candice Ménard - journaliste



# Château *Roubine*

Au cœur de la Provence varoise entre les gorges du Verdon et les bords de la Méditerranée, le Château Roubine, arbore fièrement depuis 1953 le titre honorifique « Cru classé de Provence ». Un gage d'excellence, une promesse de qualité inégalée qui concerne aujourd'hui seulement 18 vignobles du sud de la France.

Ce domaine majestueux au terroir exceptionnel s'étend sur 130 hectares dont 90 sont destinés à la culture de la vigne dans le plus pur respect de l'environnement et de la tradition. Faire corps avec la nature est au cœur des préoccupations de Roubine, qui avant d'être certifié « agriculture biologique » en 2017, prônait une agriculture raisonnée.

Faites une halte au caveau où vous pourrez découvrir et déguster les crus classés du domaine et profiter d'une vue splendide sur le vignoble.

Amateurs de grands vins, vous serez séduits par la cuvée Inspire rosé (Médaille d'Argent au Concours Général Agricole 2019) qui rend hommage au cépage historique de la Provence, le Tibouren. Élevé en œufs en béton, ce vin d'une élégance rare,

vous révèle un fruité complexe aux notes suaves ainsi qu'une belle fraîcheur en bouche.

En optant pour une visite de la cave (sur réservation), vous aurez la chance de découvrir tous les secrets de vinification de ces cuvées prestigieuses. Si le temps s'y prête, promenez-vous sur le Sentier Vigneron, une balade pédagogique qui enchantera petits et grands mais également tous les passionnés de nature.

Pour un séjour au cœur du vignoble, Le Mas des Candeliers est le lieu tout trouvé! Ce gîte de charme entouré d'un jardin méditerranéen et d'un bassin romain vous accueille tout au long de l'année dans un cadre unique et saisissant.

**« Roubine, un cru classé certifié BIO ».**



4216 Route De Draguignan - 83510 LORGUES - 04 94 85 94 94 - [www.chateauroubine.com](http://www.chateauroubine.com)

*In the heart of Var Provence between the Verdon Gorge and the edge of the Mediterranean Sea, Château Roubine, proudly has had since 1953 the honorary title «Cru Classé de Provence». A guarantee of excellence, an unrivalled promise of quality that today concerns only 18 vineyards in the South of France.*

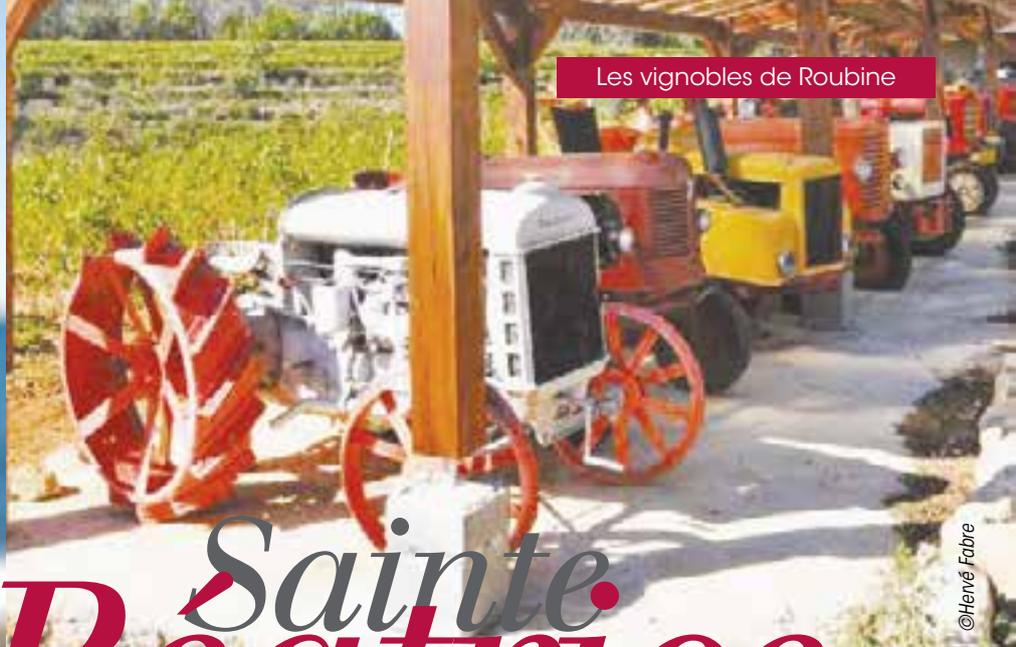
*This majestic estate with exceptional terroir extends over 130 hectares of which 90 are intended for the cultivation of vines in the purest respect for the environment and tradition. To be one with nature with nature is at the heart of the concerns of Roubine, which before being certified*

*«organic farming» in 2017, advocated a reasoned agriculture.*

*By opting for a visit of the cellar (on reservation) you will have the opportunity to discover all the secrets of winemaking of these prestigious cuvées. If the weather is favourable, take a stroll on the Vigneron*

**« Roubine, Cru Classé, certifié Organic ».**

*Trail, an educational walk that will delight young and old but also all nature lovers. For a stay in the heart of the vineyard, Le Mas des Candeliers is the place all found! This charming cottage surrounded by a Mediterranean garden and a Roman basin welcomes you throughout the year in a unique and striking setting.*



©Hervé Fabre

# Château *Sainte* *Beatrice*

« Qualité et Tradition »... Voici les maîtres-mots du Château Sainte-Béatrice. Véritable joyau de la Provence à Lorgues, ce vignoble en coteaux exposé plein sud possède 50 hectares de vignes de 30 à 40 ans d'âge en moyenne. Le domaine présente une belle diversité de cépages nobles qui sont cultivés dans le plus grand respect de la nature avec l'application fidèle des bons préceptes d'autrefois.

Le Château Sainte Béatrice prône également une vinification à l'ancienne permettant ainsi de parvenir à un parfait équilibre des assemblages. Chacun des 6 cépages (Grenache, Syrah, Cabernet-Sauvignon et Cinsault pour les rouges et les rosés, Rolle et Sémillon Blanc pour les blancs) est vinifié séparément apportant aux vins une richesse aromatique et une couleur inimitable. Venez savourer leurs « Blanc de Blanc », leurs rosés au fruité inégalable et leurs rouges élevés en foudres puis en barriques de chêne pendant 9 à 24 mois.

## « Qualité et Tradition ».

La cuvée Vaussière rosé 2018, qui a reçu la médaille d'Or au Concours Général Agricole 2019, est sans conteste une valeur sûre qui charmera tous les amateurs avertis. Ce vin très expressif aux notes fruitées se révèle tout en finesse avec une bonne persistance en bouche. Riche et généreuse, la cuvée Vaussière rouge déploie, quant à elle, une structure ample et enveloppante ainsi qu'un bel équilibre au niveau des arômes, allant des fruits mûrs aux notes grillées et poivrées.



491 Chemin Des Peiroux - 83510 LORGUES - 04 94 67 62 36 - [www.sainte-beatrice.com](http://www.sainte-beatrice.com)

«Quality and Tradition» ... Here are the key words of Château Sainte-Béatrice. Real jewel of Provence in Lorgues, this south-facing hillside vineyard has 50 hectares of vines from 30 to 40 years old on average. The estate presents a beautiful diversity of noble grape varieties that are grown in the greatest respect for nature with the faithful application of the good precepts of the past.

Château Sainte Béatrice also advocates old-fashioned winemaking, thus making it possible to perfect balance of assemblies. Each of the 6 grape varieties (Grenache, Syrah, Cabernet Sauvignon and Cinsault for the reds and rosés, Rolle and Semillon Blanc for the whites) is vinified by an aromatic richness

## « Quality and Tradition ».

and an inimitable color. Come and taste their «White of Whites», their incomparably fruity rosés or their reds, aged in vats and then in oak barrels for 9 to 24 months.

The cuvée Vaussière rosé 2018 which received the gold medal at the 2019 General Agricultural Contest is undoubtedly a sure value that

will charm all aware amateurs. This very expressive wine with fruity notes is very delicate with a good persistence in the mouth. Rich and generous, the red Vaussière cuvée displays a wide and enveloping structure and a nice balance of aromas, ranging from ripe fruit to toasted and peppery notes.



# LE CHÂTEAU *Trémourières*

*Le château de TREMOURIES, jadis commanderie templière, jouit d'un terroir spécifique, composé de schiste, de mica, et bénéficie d'un micro climat abrité et balayé par une brise légère où on cultive cinq cépages.*



« Nos vins cette année sont particulièrement réussis » explique la responsable en souriant.

Le rosé est un assemblage de deux cépages : grenache et cinsault qui donne un vin léger et fruité.

Le blanc, en revanche, est un mono-cépage : le rolle vermantino, caractérisé par des arômes originaux et puissants

avec des notes florales intéressantes. Les rouges, composés de syrah et de mourvèdre, vendangés en caisses manuellement, ont des arômes fruités, des notes poivrées et une impression de rondeur en bouche.

**« Nos vins cette année sont particulièrement réussis »**

Ces rouges ont été vieillis pendant deux ans en fûts de chêne bourguignons, qui développent les arômes, structurent et stabilisent le vin. Le cru 2013 a été médaillé au concours général agricole de Paris.

« Ces vins de qualité sont cultivés avec beaucoup de soin dans une démarche d'excellence avec des objectifs

environnementaux très forts que nous appliquons aussi à nos oliviers qui donnent une remarquable huile d'olive non filtrée. Tous ces produits sont à découvrir dans notre colombier provençal. »



1698 Route de la Môle - 83310 Cogolin - 04 94 54 66 21 - [www.chateautremouries.com](http://www.chateautremouries.com)

«This year our wines are particularly good» said with a smile the head of the property.

The rose is a combination of two grapes varieties grenache and cinsault, which make a light and fruity wine. On the other hand, the white is a one grape variety wine : the Rolle Belmontino the characteristics of which are some original and strong but interesting floral aromas .The red wines are made of syrah and mourvedre, manually harvested in baskets, have some fruity flavour, pepper notes and give the impression

of a roundy body. These red wines were aged during two years in Burgundian oak barrels which develops the aromas, structures and stabilises the wine. The Cru 2013 was awarded at the Concours Général Agricole of Paris.

These quality wines are cultivated with great care, with a strong environment oriented approach that we implement also to our olive trees which give a non filtered virgin oil.

All our products are to be discovered in our Provençal dovecote.



# CHEVALIER Torpez à Saint-Tropez



■ Candice Ménard - journaliste

**Depuis 1908, Chevalier Torpez, c'est le récit d'une identité, d'un territoire... c'est « le vin au cœur de Saint-Tropez » !**

**Aux abords des rivages azur de la mer Méditerranée sur l'un des plus anciens massifs de France, ce sont 200 hectares de vignes qui sont cultivés de manière traditionnelle par cinq générations de vignerons passionnés et plus de 130 propriétaires récoltants de diverses nationalités.**

Découvrez la nouvelle cave des vignobles de Saint-Tropez, destinée à la production mais aussi à l'œnotourisme et à l'accueil des groupes et du grand public. Avec la création de ce nouveau site, Chevalier Torpez a pour ambition de perpétuer les précieux savoir-faire reçus en héritage mais aussi d'apporter sa contribution active aux exigences de l'AOP Côte de Provence. Dégustation, initiation à l'œnologie, visite des caves et du vignoble... Différents forfaits sont disponibles pour les particuliers et les professionnels.

**Chaque année, les vignerons et œnologues de Chevalier Torpez réalisent un travail d'orfèvre afin de vous offrir des vins riches et équilibrés aux couleurs et aux arômes singuliers.**

Laissez-vous séduire par la collection iconique Château La Moutte, des vins impérieux (rouge et rosé) aux notes et saveurs inégalées mais aussi par les vins traditionnels « La Bravade » qui se déclinent en trois couleurs et vous plongent au cœur de l'identité tropézienne. Enfin, ne manquez pas la « Petite Bravade », une cuvée plaisir qui vous accompagne dans tous vos instants de détente et de célébration!

**Since 1908, Chevalier Torpez is a story of an identity, of a territory... It is «The wine in the heart of Saint-Tropez»!**

*In the vicinity of the Mediterranean azure seashore on one of the oldest massifs of France, 200 hectares of vines are cultivated by five generations of passionate winegrowers or more than 130 owners of different nationalities, who follow conventional methods.*

*Come to visit a new winery of Saint-Tropez Vineyards, dedicated to the winemaking as well as to the wine tourism receiving groups and public. The creation of this new venue helps Chevalier Torpez to immortalize a precious inherited know-how and to play an active role following the requirements of the AOP Côte de Provence. Tasting, initiation to oenology, visit of the cellars and the vineyard... Different packages are available for individuals and professionals.*

*Every year, the winegrowers and oenologists of Chevalier Torpez perform a marvelous work in order to offer you rich and well balanced wines with unique colours and aromas. Let yourself be seduced by the iconic collection Château La Moutte, imperious wines (red and rosé) with incomparable notes and flavours and by the traditional cuvées. «La Bravade», existing in three colours will immerse you in the heart of the tropezian identity. Finally, do not miss the «Petite Bravade», a cuvée to please yourself that will match perfectly with your relaxation and celebration time!*



Avenue Paul Roussel - 83990 Saint-Tropez  
04 94 97 01 60 - [www.vignobles-saint-tropez.com](http://www.vignobles-saint-tropez.com)



# LE CLOS Saint PIERRE

■ Roxane Legay - journaliste



*Depuis sa reprise par les frères Donadio en 2012, le Clos saint-Pierre ne cesse de faire parler de lui. Pas moins de 26 médailles en ces quelques années pour cette ancienne famille de vignerons, plus spécialisée dans les rosés de caractère.*

Ce vignoble, bien situé en bord de mer, se trouve fort de six cépages, le Grenache bien sûr, la Syrah, le Rolle, le Merlot et le Sémillon mais aussi le Tibouren, moins connu. Sa situation exceptionnelle lui permet d'avoir des parcelles sur des terrains différents. Du ras de l'eau aux plateaux, les saveurs changent en fonction de la nature des sols. Moins d'argile et plus de pierres.

#### **Le vignoble**

est très fier de sa cuvée d'exception de cette année nommée **Elégance**, qui présente la particularité d'avoir été mise en stabulation, c'est-à-dire conservée au froid pendant une quinzaine de jours, avant de la mettre en fermentation. Procédé qui fait

ressortir les arômes et les saveurs du vin. Pour cette cuvée on est davantage dans le fruit exotique que dans le pamplemousse ou d'autres classiques.

Les vins sont conservés en caves pour le moment. Mais ce qui caractérise entre autre les vins du Clos saint-Pierre ce sont ses saveurs exotiques : mangue, litchis, fruits de la Passion. Pour la cuvée Légende, pas moins de cinq cépages en assemblage, et

**« Ce n'est pas pour rien que l'on s'appelle le Cap saint Pierre, des pierres, il y en a partout, même les ruisseaux en sont remplis ».**

pour la cuvée Star, trois cépages Grenache Syrah et Tibouren. Existe dans les trois couleurs. **Cette année, dans l'ensemble des récoltes et du mode de vinification nous sommes sur des saveurs dominantes de pêches blanches.**

 **Domaine Cap Saint-Pierre - Quai Bouillabaisse 263 RD 98 - 83580 Gassin**  
04 94 96 69 21 - [www.domaine-capstpierre.fr](http://www.domaine-capstpierre.fr)





Le  
domaine

# Bertaud Belieu

■ Candice Ménard - journaliste

*Les vins du domaine de Bertaud Belieu vous accompagnent dans toutes vos célébrations !*

**Au cœur de la presqu'île de Saint-Tropez, ce vignoble au riche passé cultive de manière raisonnée plus de 40 hectares de vignes composés exclusivement de cépages provençaux.**

Fabien Godrie, Maître de Chai, met tout en œuvre afin de vous proposer des vins de qualité, légers et festifs. C'est au milieu de la nuit, aux heures les plus fraîches, que sont cueillies les grappes, préservant ainsi toute la richesse et les arômes du raisin.



Le rosé qui est au cœur de la production représente 80 % des ventes du Domaine. Des vins d'exception tirés à la demande qui sont de toutes les fêtes mais qui se retrouvent également sur les meilleures tables de France et Outre-Atlantique. Fier représentant, Heraclea est un

« Grand Rosé » complexe et raffiné, produit à partir des plus beaux raisins. Sa robe claire aux reflets argentés et son bouquet subtil de fruits exotiques, avec des arômes

d'ananas et de fruits de la passion, ne manqueront pas de vous surprendre. La cuvée Prestige, quant à elle, est un rosé léger et rafraichissant aux douces notes de pêche et de fleurs blanches. Ce vin tout en fraîcheur sera un allié de choix lors de tous vos apéritifs.

Tout au long de l'année, le caveau du Domaine Bertaud Belieu vous accueille et vous fait vivre un moment de partage et de convivialité. Le temps d'une dégustation ou durant une visite des caves (sur réservation), apprenez-en plus sur l'histoire surprenante du domaine, son terroir et ses techniques de production.



635 rte Ramatuelle - 83580 Gassin  
04 94 56 16 83 - [www.bertaud-belieu.com](http://www.bertaud-belieu.com)





*À la tête de l'entreprise familiale depuis 15 ans, les cousins Ott, Christian et Jean-François, consacrent leur vie au coup de foudre de leurs ancêtres pour la Provence.*

Les Domaines Ott demeurent parmi les plus exigeants et les mieux préservés de Provence avec trois propriétés : le Château de Selle, le Clos Mireille (tous deux Crus classés) et le Château Romassan. Chacun a son caractère propre et produit des vins d'une extrême élégance, dans le plein respect de la nature. La récolte du raisin est faite à la main et la vinification résulte d'une expérience viticole ancestrale.

### *Château de Selle*

Taradeau



Vous serez séduits par la cuvée **Château de Selle Rouge 2014** Côtes de Provence (86 % Syrah, 9 % Cabernet Sauvignon, 5 % Grenache) et sa robe rouge grenat. L'attaque en bouche est fraîche, sur une texture veloutée aux notes de fruits rouges et d'arômes de lavande. Les tannins, encore jeunes, sont une promesse pour les années à venir.



5093, route de Flayosc  
04 94 47 57 57  
83460 Taradeau

### *Château Romassan*

Le Castellet



Le **Château Romassan Rosé 2017** Bandol (20 % Grenache, 55 % Mourvèdre, 25 % Cinsault) est, quant à lui, un vin élégant et savoureux. Alliant finesse et délicatesse, le nez est frais et vineux. La bouche racée révèle des arômes gourmands de pomelos et de petits fruits rouges.



601, route des Mourvèdres  
04 94 98 71 91  
83330 Le Castellet

### *Clos Mireille*

La Londe-les-Maures



Enfin, le **Clos Mireille Blanc de Blancs 2017** Côtes de Provence (80 % Sémillon, 20 % Rolle) ne manquera pas de vous surprendre par ses arômes très expressifs et son parfum fruité et floral. Sa fraîcheur acidulée et sa vitalité s'épanouissent sur des notes de miel, avant d'offrir une finale croquante.



Route du Fort-de-Brégançon  
04 94 01 53 50  
83250 La Londe-les-Maures

[www.domaines-ott.com](http://www.domaines-ott.com)



# Domaine de la *Pertuade*

*Le domaine de La Pertuade, créateur de vins « HAUTE COUTURE », vous propose des cuvées confidentielles à forte personnalité.*

■ Candice Ménard - journaliste

**À La Môle, dans un écrin de nature entre mer et collines, ce vignoble familial au terroir d'exception gagne à être découvert. Le domaine de La Pertuade prône une culture raisonnée et a à cœur le respect de la vigne et du raisin jusqu'à sa vinification. Candice Beauque et sa famille cultivent avec passion et raison, 15 hectares de vignes aux cépages emblématiques de la Provence et façonnent à leur image des vins alliant simplicité et élégance.**

Venez vivre un voyage des sens exaltant à la découverte de ces vins de caractère durant une dégustation des plus conviviales ou lors d'une visite personnalisée du domaine. Le caveau ouvert sur le chai et la cave de vinification ultra-moderne ne manquera pas de vous surprendre et vous plongera en plein cœur des secrets de fabrication de ces grands crus.

Vous serez séduits par la Cuvée Arthus, un vin rouge complexe, puissant et gourmand, élevé douze mois en barrique de chêne. Cet assemblage de Syrah (95 %) et de Grenache (5 %) est une vraie envolée de saveurs et vous révèle une robe rouge rubis éclatante ainsi que des notes

subtiles de cassis, groseille et réglisse. Laissez-vous tenter également par la Cuvée gastronomique Domaine de La Pertuade qui se décline en blanc (Ugni blanc 100 %) et rosé (Grenache 90 %, Syrah 5 % et Cinsault 5 %). Des vins fins et élégants avec une jolie complexité des arômes qui charmeront à coup sûr tous les fins connaisseurs.



1150 chemin de saint julien - 83310 La Mole  
06 31 07 33 32  
[www.domaine-de-la-pertuade.com](http://www.domaine-de-la-pertuade.com)



# Les vignobles de Ramatuelle

■ Candice Ménard - journaliste

Des produits de qualité et authentiques pour un moment de partage... Voilà ce que vous promettent les vignobles de Ramatuelle et ce, depuis 1954.

Une vision devenue possible grâce à 100 viticulteurs qui ont à cœur de vous offrir des vins d'excellence, gorgés de soleil et sublimés par les effluves salins de la presqu'île. Près de 260 hectares de vignes sont travaillés chaque année avec comme cépage roi le Tibouren, offrant ainsi une production de 3 % de blanc, 7 % de rouge et 90 % de rosé. Très attachés au respect de l'environnement, les vignobles de Ramatuelle se sont tournés vers une agriculture raisonnée et plus traditionnelle en réintroduisant des ruches près des parcelles de vignes ou encore en prenant le parti pris de n'utiliser aucun pesticide. Rendez-vous au caveau pour une dégustation conviviale où vous aurez la chance de découvrir des cuvées phares telles que Domaine de Jeanne, La Crique, R et Soyeux.

**Envie de goûter aux saveurs du terroir ?** Laissez-vous séduire par une vaste gamme de produits de pays tels que tapenades, anchoïades, tomates séchées, caviars et autres produits typiquement provençaux.

Retrouvez également une épicerie fine proposant de nombreux spiritueux (vodka, gin, rhum, whisky, cognac...) ainsi que divers produits bio tels que tartinades, gâteaux sans gluten, confitures et condiments. Ne manquez pas le rayon Truffe, nouvellement étoffé, qui décline sous toutes ses formes le précieux diamant noir. En morceaux, en brisures, en sels, en crèmes, en huiles d'olive, en vinaigre, ou encore en pâtes... Il y en a pour tous les goûts.

Les enfants ne sont pas en reste ! Ces derniers pourront se délecter de délicieux et gourmands jus de fruits bio à la pomme, pomme/poire et pomme/framboise. De la limonade ainsi que des nectars de fruits sont également disponibles.

**« les vignobles de Ramatuelle se sont tournés vers une agriculture raisonnée »**

📍 597 Route de Collebasse - 83350 Ramatuelle  
04 94 55 59 05 - [www.vignoblesderamatuelle.com](http://www.vignoblesderamatuelle.com)



45%  
TIBOUREN

45%  
GRENACHE

10%  
SYRAH



## Domaine de Jeanne Rosé

Laissez-vous tenter par le Rosé millésime 2018 du Domaine de Jeanne (50 % Grenache, 30 % Cinsault, 10 % Tibouren, 10 % Rolle) qui a obtenu la médaille d'or au Concours Général Agricole de Paris 2019 ainsi que la médaille d'argent au Concours Mondial des Féminales 2019. Un rosé exceptionnel qui plonge vos papilles dans une véritable envolée de fraîcheur. Idéal pour vos apéritifs, il accompagne également à merveille vos viandes blanches. Sa robe rose pâle et son arôme fruité aux saveurs subtiles d'agrumes et de pêche ne manqueront pas de vous surprendre!



45%  
TIBOUREN

45%  
GRENACHE

10%  
SYRAH



## Cuvée « V » Rosé

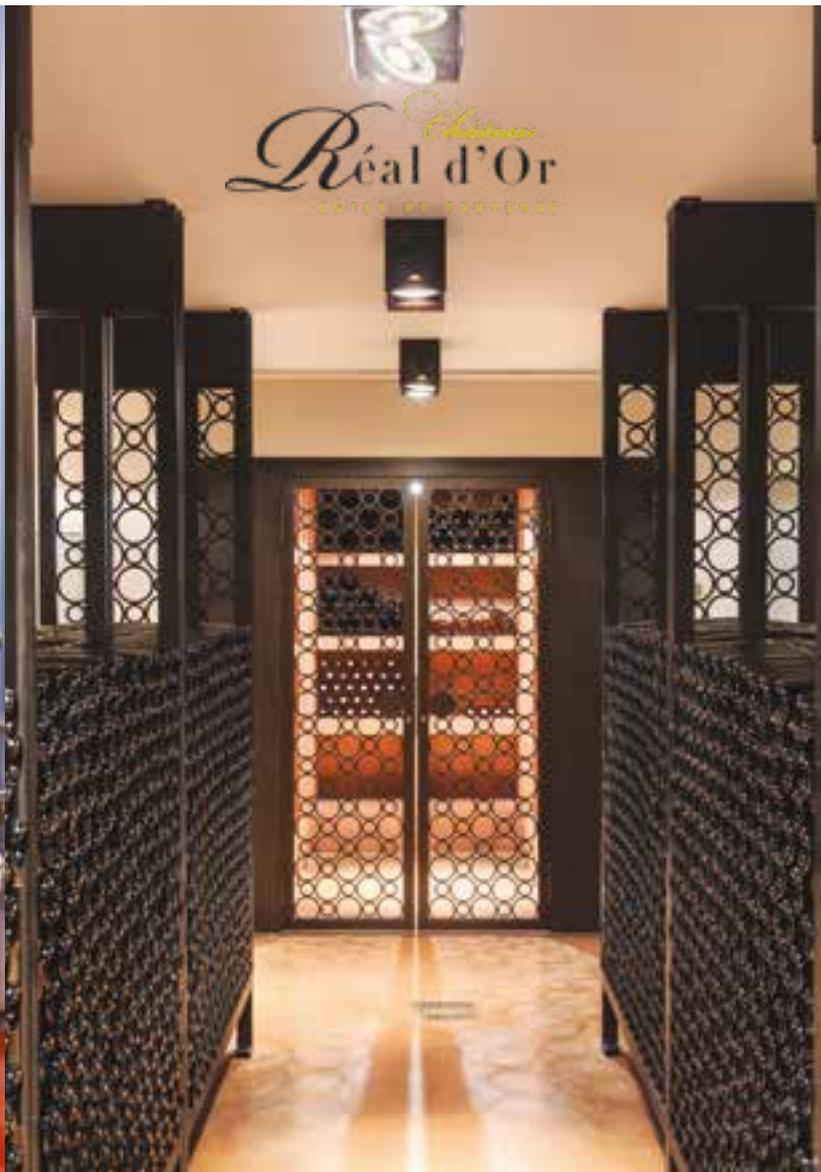
Cette année, la cuvée vegan « V » Rouge (10 % Cabernet-sauvignon, 60 % Syrah, 30 % Mourvèdre) fait son entrée! Un vin généreux à la robe pourpre et profonde qui mérite sans conteste d'être dégusté et... savouré! **Redécouvrez également la cuvée « V » en version Rosé** (45 % Tibouren, 45 % Grenache, 10 % Syrah) qui vous offre un vin aux nuances orangées et à la saveur fruitée et légère. De la vinification à la stabilisation en passant par la clarification, tous les produits œnologiques sont extraits du monde végétal et donc sans aucune trace d'origine animale. Décerné par un organisme officiel, ce label fait la fierté des vignobles de Ramatuelle.

# Château Réal d'Or

■ Candice Ménard - journaliste

Niché au pied du massif des maures, c'est en 1946 que naît le Château Réal d'Or et ses 30 hectares de vignes plantés d'un seul tenant. Ce domaine, entouré de forêts de chênes lièges centenaires et de majestueux pins parasol, bénéficie d'un environnement privilégié. La diversité de son sol et le climat méditerranéen apportent à chacun de ses cépages l'épanouissement dont il a besoin et octroient ainsi à ses vins, richesse et complexité.

**EN 2010, FRANÇOIS LETHIER ACQUIERT LE  
CHÂTEAU RÉAL CONJUGUANT AINSI SON  
AMOUR DU TERROIR À SA PASSION POUR  
LES VOITURES.**





Le domaine fait le choix d'une culture raisonnée et réalise ses vendanges de nuit par parcelle et par cépage. De la réception du raisin à la mise en bouteille, les équipements de pointe de la cave traitent la vinification dans les meilleures conditions. Les vins rouges ont droit à une attention toute particulière. Après un élevage de 12 mois en barriques de chêne français, les cuvées rouges du domaine se reposent 12 mois de plus en bouteille, assurant ainsi des conditions de dégustation optimales.

Les vins du Château Réal d'Or sont sans conteste une valeur sûre et font le bonheur à chaque gorgée des amateurs et fins connaisseurs.

Et pour cause, leur qualité se reflète aux vues des nombreuses récompenses qu'ils ont reçues ces dernières années. Real d'Or rosé 2018 (45% de Cinsault, 30% de Grenache, 25% de Syrah) - médaillé d'or au Concours Général Agricole de Paris 2019 ainsi qu'au Concours de Macon 2019 - a tout d'un grand vin! Gourmand et ample, il vous séduira par sa robe pâle, légèrement saumonée. Son nez est fin avec de légères notes d'agrumes et sa bouche aromatique mêlée de notes de pamplemousse en attaque, se

conclut sur un doux parfum de litchi. Il se mariera à merveille à vos apéritifs, beignets de fleurs de courgettes, bouillabaisse et macarons.

**« Son nez est fin avec de légères notes d'agrumes et sa bouche aromatique mêlée de notes de pamplemousse en attaque. »**

Real d'Or rouge 2014 (45 % de Syrah, 45 % de Cabernet Sauvignon, 10 % de Grenache) - médaillé d'or Gilbert & Gaillard 2017 - est un vin d'une grande élégance, relevé par des tanins fondus. Sa robe grenat, profonde et intense, son bouquet persistant de fruits rouges et ses notes de torréfaction n'auront de cesse de vous surprendre. Il sera un allié de choix pour un magret de canard rôti à la crème de cassis, une côte de bœuf ou encore un fondant au chocolat.

Real d'Or blanc 2018 (100 % Rolle) vous plonge dans une envolée intense au parfum de miel et de fleurs blanches.

Son attaque est vive, marquée par des arômes d'acacia, persistant en fin de bouche par des notes de pain toasté. Ce vin ample et équilibré d'une grande finesse accompagnera avec subtilité un plat de Saint-Jacques poêlées, butternuts et orange ainsi qu'un filet de rouget sauce citron.

Les vins de la Cuvée Prestige plaisent tout autant avec La Riviera blanc 2018 (médaillé d'argent au Concours Général Agricole de Paris 2019), La Riviera rosé 2018 (médaillé de bronze au Concours de Macon 2019) et Le Rocher 2015 (médaillé d'or au Concours de Macon 2018).

Dès à présent, vous pouvez retrouver les vins du Château Réal d'Or sur la toute nouvelle boutique en ligne du site!

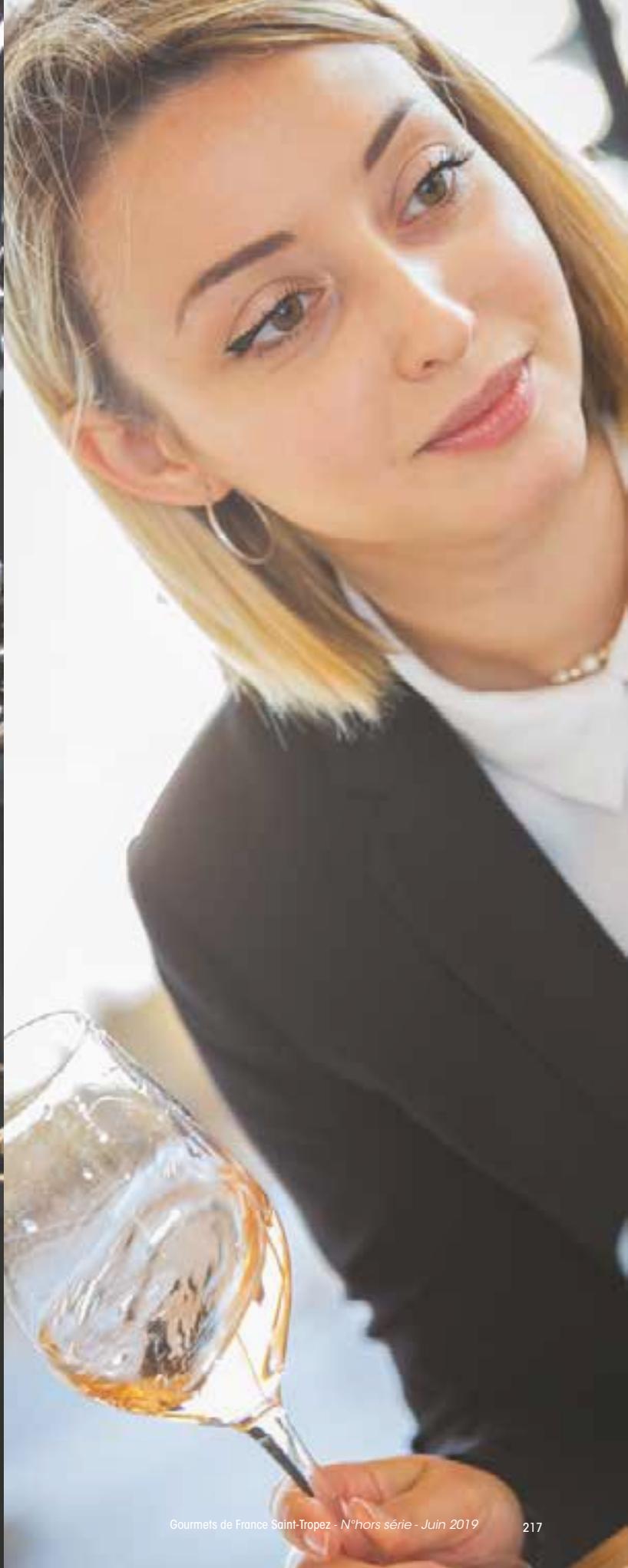


Route des Mayons – La Tuilière,  
83590 GONFARON  
04 94 60 00 56  
[www.chateau-realdor.fr](http://www.chateau-realdor.fr)

# LA DÉGUSTATION

PAR OLIVIER FUCHS, LAURA PISANI, MAXIME VALERY  
Tasting by Olivier Fuchs, Laura Pisani, Maxime Valery





RENCONTRE



Laura  
*Pisani*

devient le nouveau nez de  
Lily of the Valley.

*Dans un écrin préservé, entre la douceur de la Riviera et l'énergie de Saint-Tropez, bat le cœur de ce tout nouvel hôtel 5 étoiles au luxe épuré qui invite à la sérénité et au bien-être. Une ambiance hédoniste, une philosophie, qui ont tout de suite séduit la pétillante Laura.*

Celle qui a de tout temps baigné dans le monde de la restauration, se prend peu à peu d'amour pour le vin. Curieuse, elle s'intéresse de plus près à l'humain et à l'histoire qui se cachent derrière. Naît alors une vocation qui la pousse à obtenir son diplôme de sommelier - caviste - ambassadeur en gastronomie de l'organisme Franck Thomas Formation.

Guidée par le goût du challenge, elle remporte, en 2018, le prestigieux concours du meilleur jeune sommelier des étoiles de Mougin. Une récompense qu'elle partage avec son mentor Christian Scalisi, maître sommelier de renom, qui a su la pousser dans ses retranchements et lui permettre ainsi de s'épanouir dans sa passion... comprendre le vin demande beaucoup de temps et beaucoup d'investissement personnel.

Rejoindre l'équipe de Lily of the Valley en tant que Chef sommelière est « une belle opportunité, un joli terrain de jeu » qui lui permet d'exprimer sa passion et son amour du terroir Provençal. Sa carte, qui compte près de 200 références, évolue au fil des saisons mais aussi de la cuisine du Chef Vincent Maillard. Ce qui lui tient à cœur, c'est de faire vivre à ses clients des expériences avec des propositions d'accords mets-vins parfois insolites. Au restaurant Vista, elle s'attache particulièrement à valoriser les vignobles du Golfe de Saint-Tropez et de Provence. Au Village, elle mise sur la biodynamie, le bio et les vins où l'on intervient le moins possible.

**« Guidée par le goût du challenge, elle remporte en 2018, le prestigieux concours du meilleur jeune sommelier »**

Se faire plaisir et faire plaisir... Voilà ce qui l'anime au quotidien! Cette passionnée au sourire communicatif a une approche décomplexée des vins où émotion et surprise incitent à la découverte de nouveaux terroirs. Laura aborde son métier avec délicatesse, sachant attiser la curiosité, insuffler des notions d'humilité et d'empathie. Être sommelière, c'est intégrer une immense somme de paramètres tout en gardant une entière simplicité. Très à l'écoute, elle fait preuve d'une rigueur et d'une excellence de tous les instants et guide subtilement ses clients dans leur choix. L'expérience d'un service, c'est une grande expérience humaine. C'est un moment de partage intéressant et assez intime... un réel aboutissement.

Aller à la rencontre des vignerons est une évidence, un moyen pour elle de découvrir l'âme du vin et d'en explorer toutes ses facettes. Laura aime le « nectar des dieux » sous toutes ses couleurs mais avoue avoir une petite préférence pour les rouges ainsi que les rosés du terroir de Pierrefeu, des vins de caractère qui présentent un côté épicé incomparable.

Chaque jour est une aventure qui apporte son lot de contrées et de connaissances inexplorées. Son jeune âge, elle le voit comme une opportunité, une chance d'aiguiser son talent!

*In an unspoiled setting, between the balminess of the Riviera and the buzz of Saint-Tropez, the heart of this brand new most luxurious 5-star hotel beats in an oasis of tranquillity and wellbeing. A hedonistic atmosphere and philosophy that immediately appealed to the exuberant Laura.*

Laura Pisani, more accustomed to restaurant life, is gradually falling in love with wine. Naturally curious, she pays close attention to the people and history behind the scenes. She sensed a calling that led her to qualify as a « Sommelier Caviste Ambassadeur en Gastronomie » at the Franck Thomas Institut.

Driven by a taste for challenge, she won the prestigious competition for the best young sommelier at Les Étoiles de Mougin in 2018. An award that she shares with her mentor Christian Scalisi, a renowned master, who pushed her to her limits and enabled her to fulfil her passion... understanding wine requires a great deal of time and personal investment.

Joining the team at Lily of the Valley as head sommelier is « a wonderful opportunity, a great playing field » allowing her to express her passion and love for the Provençal terroir. Her menu, running to almost 200 references, changes with the passing seasons, as well as to complement the chef Vincent Maillard's cuisine. What she loves is to introduce her customers to new experiences with unique proposals for wines to match courses. At the restaurant Vista she promotes vineyards local to the Golfe de Saint-Tropez and Provence. At Village she focuses on biodynamics, organic production and wines where there is as little intervention as possible.

Her driving force lies in self-indulgence and indulging others on a daily basis ! Passionate and with an infectious smile, she has an open-minded approach to wine where here emotion and surprise prompt her to discover new terroirs. Laura approaches her profession with finesse, stoking curiosity, instilling concepts such as humility and empathy. Being a sommelier involves integrating a number of parameters while at the same time retaining an integral. Always eager to learn, she demonstrates precision and excellence at all times, subtly guiding her customers with their choices. The customer service experience is a great human experience. It's interesting and quite an intimate moment of sharing... a real culmination.

Meeting winegrowers is an obvious path of the course, a means for her to discover the soul of the wine and get to know all its aspects. Laura loves the 'nectar of the gods' in its many forms but confesses to having a slight preference for red wine as well as rosé from the Pierrefeu terroir, characterful wines with an unparalleled spicy side.

Each day heralds a new adventure that brings with it its share of unexplored countries and knowledge. With age on her side she regards it as an opportunity, a chance to hone her talent !

RENCONTRE



# Maxime *Valery*

« Je suis l'humble messager d'amour et de passion de ces artistes, auteurs et poètes... »

*Des mots qui raisonnent telle une évidence pour Maxime Valery, jeune Chef sommelier de talent qui a rejoint depuis 5 ans les rangs de la Maison Cheval Blanc Saint-Tropez aux côtés d'Arnaud Donckele, Meilleur chef 2019 du World Summit.*

**A**u début, une simple curiosité, le vin devient alors une véritable passion. Après avoir obtenu une mention complémentaire sommellerie au lycée Saint-Joseph L'Amandier, près d'Angoulême, Maxime part faire une saison à l'hôtel du Palais à Biarritz et entreprend un tour du monde du vin à la rencontre des vignobles d'Australie, de Nouvelle-Zélande, d'Asie et de Polynésie Française où il restera trois ans. Par la suite, il rejoindra l'équipe du Dinner by Heston Blumenthal à Londres où il fera ses armes auprès des Masters Sommelier João Pires et Pier-Alexis Soulière. Des rencontres déterminantes qui lui apporteront beaucoup et ne feront que confirmer sa vocation. Là-bas, il enchaînera les concours et atteindra le niveau 2 en master sommelier.

Un parcours bien ciselé qui le mène en 2014 à La Vague d'Or, récompensée par trois étoiles au Guide Michelin, cinq toques et la note de 19/20 au Gault & Millau. Au service de l'émotion, le Chef Arnaud Donckele, s'inspire avec justesse et élégance d'une nature sauvage et rend hommage aux parfums de la Provence. Une cuisine poétique pure que Maxime sublime et harmonise par une carte des vins inédite mettant en lumière la richesse de nos terroirs et notamment de notre région.

Les accords mets et vins, ne sont pas l'affaire d'un seul homme ! Maxime est curieux des ressentis et des goûts des

### « Un parcours bien ciselé qui le mène en 2014 à La Vague d'Or »

autres et a à cœur de faire participer toutes les équipes de la Vague d'Or. Pour cela, il propose une pré-sélection de 4-5 ou 6 vins qu'ils étudient tous ensemble sur un plat. Si un des vins se démarque et fait la différence, alors c'est un accord réussi ! Une approche, un rituel empreint d'échanges qu'il estime nécessaire. Les hôtes n'étant pas tous des professionnels du vin, Maxime pense ainsi pouvoir faire plaisir à un panel plus important d'amateurs.

Chaque année, afin de parfaire et étoffer sa carte, il met un point d'honneur à partir à la rencontre des vigneron de France, en quête de précieux crus. En cela, il retrace l'histoire au fur et à mesure, dans ce que ce monde du vin suscite de curiosité et le rend plus lisible. Transmettre les messages des viticulteurs à travers leurs vins est pour lui primordial. Parfois, décrire le vigneron, son histoire, son héritage permet au client d'en apprécier d'autant plus son vin.

Le talent n'attend pas le nombre des années. À 31 ans, Maxime Valéry a été désigné sommelier de l'année 2019 par le Gault et Millau. Un moment de surprise, de bonheur et de fierté. Mais avant tout, un titre qu'il considère comme le fruit d'un travail d'équipe et partage avec tous les acteurs de la Vague D'Or. Sans nul doute, Maxime fait preuve de talent et d'un niveau de connaissances exceptionnel, au-dessus du lot.

*« I am the modest messenger of love and passion of these artists, authors and poets... »*

*These words seem obvious to Maxime Valéry, the talented young head sommelier who joined the ranks of Maison Cheval Blanc Saint-Tropez 5 years ago alongside Arnaud Donckele, World's Best Chef 2019 at Chefs World Summit.*

**H**e was simply curious about wine to begin with and then it became a real passion. After attaining the Mention Complémentaire Sommellerie at Lycée Saint-Joseph L'Amandier, near Angoulême, Maxime did a season at the Hôtel du Palais in Biarritz and embarked upon a world wine tour visiting the vineyards of Australia, New Zealand, Asia and French Polynesia where he stayed for three years. Subsequently, he joined the team at Dinner by Heston Blumenthal in London where he made his debut alongside Masters Sommelier João Pires and Pier-Alexis Soulière. These pivotal encounters benefitted him and certainly confirmed his vocation. He went from competition to competition over there and attained level 2 Master Sommelier.

*This clearly defined path led him in 2014 to La Vague d'Or that boasts three Michelin stars, five toques and a score of 19/20 in Gault & Millau. Chef Arnaud Donckele, emotionally draws with style and precision upon unpoilt nature and pays tribute to the flavours of Provence. Pure poetic cuisine that Maxime perfects and matches with an innovative wine list highlighting the wealth of our terroirs and notably our region.*

*Wine and food pairings are not a one-man operation! Maxime is curious to hear about the feelings and tastes of others and is keen for all teams at La*

*Vague d'Or to participate. To do so, he proposes a pre-selection of 4-6 wines that they deliberate together over a dish. If one of the wines stands out and makes the difference it's a successful match ! This approach is a ritual characterised by interaction that he considers necessary. Maxime feels he can indulge a broader panel of amateurs in doing so as the guests are not all wine professionals.*

*Each year he makes a point of going to meet French winegrowers in search of precious vintages so as to perfect and develop his menu. He gradually retraces the history of areas in which this world of wine sparks curiosity and makes it more intelligible. It is essential in his eyes to communicate messages from winegrowers through their wine. He sometimes describes the winemaker, his history and heritage enables customers to enjoy their wine even more.*

*Age is not necessarily an indicator of talent. At the age of 31 Maxime Valéry was designated Sommelier of the Year 2019 by Gault & Millau. This was a moment of surprise, happiness and pride and above all a title, a title that he considers stems from team work and sharing with all players at La Vague D'Or. Without a doubt, Maxime has proved his talent and a level of outstanding knowledge head and shoulders above the average.*



# Olivier *Fuchs*

« J'aime la convivialité, faire partager mes coups de cœur, mes bons moments »

*Cet amour des « bonnes choses » est une histoire de famille. Qui n'a pas connu le bistrot Chez Fuchs, un lieu incontournable de Saint-Tropez ouvert en 1951? L'adresse familiale a été cédée depuis mais Olivier Fuchs perpétue l'héritage par sa passion pour les vins, champagnes et spiritueux d'exception.*

Qu'il est bien agréable de se laisser guider vers des chemins viticoles parfois méconnus avec un caviste pour vous raconter l'histoire du vigneron. Dans le verre, le vin aura une autre dimension. Enfant du pays connu de tous, Olivier Fuchs sillonne depuis plusieurs années la France à la rencontre des vignerons et nous rapporte de ses voyages mille et un grands crus et « coups de cœur ».

Depuis 2008, cet épicurien au franc-parlé vous ouvre les portes de sa cave, une institution tropézienne installée rue de la Citadelle. Au fil des ans, Olivier s'est composé une sélection de produits d'excellence, rares et étonnants et peut se targuer d'avoir plus de 1500 références. Une vraie mine d'or qui recèle des crus d'une trentaine de maisons en bourgogne, de producteurs de Bandol, Sancerre, de la vallée de la Rhône, de châteaux de Bordeaux et bien plus encore. On y découvre

toujours une nouveauté, du Champagne, les jolis flacons sont tous là ou presque, même les plus confidentiels. Olivier a su imposer sa marque de fabrique et reste un personnage à part dans le monde du vin. Il a des convictions bien assumées et les vins qu'il propose sont empreints de sa philosophie. La sélection est toujours très juste. On est en présence de « vins d'hommes » où il n'y a pas de frontières géographiques mais des frontières philosophiques.

Au-delà de connaître son produit, ce grand passionné cherche avant tout à comprendre son histoire, son terroir, son

unicité. Comme il le dit si bien « Je vends le vin, le vignoble, le vigneron, un esprit, un art de vivre, une amitié ». Il veut ressentir le caractère du vigneron, sa passion, sa philosophie... Une histoire humaine qui fait parfois naître de véritables amitiés.

Olivier Fuchs est une vraie pointure dans son métier... « Un marchand de bonheur ». Grand nombre de tables prestigieuses du Golfe de Saint Tropez lui font confiance.

Une fois dans l'ancre de ce caviste bon vivant, l'ambiance est amicale et « bon enfant ». Chef d'orchestre de sympathiques dégustations, il vous fait découvrir des bouteilles originales

**« Grand nombre de tables prestigieuses du Golfe de Saint Tropez lui font confiance. »**

tout en vous proposant un choix de petites tapas à déguster comme ses fameuses sardines signées Olivier Fuchs et le célèbre caviar de la Maison Kaviari. « J'aime la convivialité, faire partager mes coups de cœur, mes bons moments ».

Olivier apprécie tout particulièrement les vins de Bourgogne dont la carte s'agrandit d'année en année. Un terroir unique et des mono-cépages qui apportent aux crus une grande pureté d'expression. Le Pinot Noir et le Chardonnay règnent en maîtres et s'expriment ici de manière très typique et distinctive. « C'est là qu'on voit vraiment la notion de terroir et la notion du vigneron ». En somme, « de grands vins blancs et de grands vins rouges » sont à découvrir.

*« I love being sociable, sharing my favourite choices and good times ».*

*This love of 'good things' is a family affair. Who has never heard of the bistro Chez Fuchs, a must in Saint-Tropez that opened in 1951? The family-run venue has since disappeared but Olivier Fuchs cultivates the legacy through his passion for outstanding wine, champagne and spirits.*

Is so lovely to be introduced to vineyard trails, some of which are overlooked, by a wine merchant to tell you the history of the wine grower. The wine will have another dimension in the glass. A native of the area, known by everyone, Olivier Fuchs has been travelling all over France for several years meetings wine growers and bringing us back a thousand and one grand crus and 'favourites' from his travels.

In 2008 this plain speaking epicurean opened the doors of La Cave d'Olivier Fuchs, an institution in St-Tropez on rue de la Citadelle. Over the years, Olivier has selected a range of excellent, rare and amazing products and can pride himself on having over 1,500 references. A real gold mine with vintages from thirty or so firms in Burgundy, producers from Bandol, Sancerre, the Rhone Valley, châteaux in Bordeaux and many more.

There is always something new to discover. In terms of champagne the beautiful bottles are all there, or nearly all, even the most secret. Olivier has made his mark and is a character in his own right in the world of wine. He has well-accepted convictions and the wines that he proposes are imbued with his philosophy. His selection is always spot-on. We are surrounded by 'wine of men' where there are no geographical borders just philosophical borders.

Beyond knowing his produce inside out this great enthusiast seeks, above all, to understand its history, terroir and uniqueness. As he says so well « I sell wine, the vineyard, the wine grower, a spirit, a way of life and a friendship ». He wants to feel the character of the wine grower, his passion and philosophy... A human story is uncovered from which real friendships are sometimes formed.

Olivier Fuchs is a real heavyweight in his profession... « a purveyor of happiness ». Many prestigious restaurants in the Golfe de Saint Tropez place their confidence in him. The ambiance is friendly and « easy-going » in the lair of this pleasure-loving wine merchant. Masterfully coordinating lovely tastings, he introduces original bottles along with a selection of small tapas to try like his renowned Olivier Fuchs branded sardines and the famous caviar from Kaviari. « I love being sociable, sharing my favourite choices and good times ».

Olivier particularly appreciates wines from Burgundy the choice of which is increasing annually. A single terroir and single varietals provide the vintage with great expressive purity. Pinot Noir and Chardonnay reign supreme and are very typical and distinctive. « That's where you really see the notion of terroir and the notion of the wine grower ». In short, come and discover « great white wines and great red wines ».

# LA DÉGUSTATION

PAR LAURA PISANI

Tasting by Laura Pisani



**ROSÉ RÉAL D'OR**  
CHÂTEAU RÉAL D'OR

L'avis de Laura Pisani :

« Une robe pâle, un nez charmeur et une bouche ronde et gourmande aux délicates notes d'agrumes. »

*Laura Pisani's opinion :*

« A pale colour and delightful nose. Rounded and drinkable wine with delicate citrus notes. »



**LOVE BY LÉOUBE**  
CHÂTEAU LÉOUBE

L'avis de Laura Pisani :

« Une singularité au nez qu'on retrouve en bouche. La rondeur du terroir de La Londe mise en lumière par ce joli rosé. »

*Laura Pisani's opinion :*

« The singularity of the nose is found in the body. The harmony of La Londe terroir is highlighted by this charming rosé. »



**ROSÉ RÉAL D'OR**  
CHÂTEAU TRÉMOURIES

L'avis de Laura Pisani :

« Un nez délicat et floral, une jolie texture. Quelques notes d'épices qui en font un rosé de caractère. »

*Laura Pisani's opinion :*

« A delicate floral nose, with lovely texture. A characterful rosé with hints of spice. »



**PÉTALE DE ROSE**  
CHÂTEAU BARBEYROLLES

L'avis de Laura Pisani :

« Un nez expressif aux doux arômes de fleurs blanches et fruits blancs. À la dégustation, un vin très féminin d'une grande finesse. »

*Laura Pisani's opinion :*

« An expressive nose with sweet white flower and white fruit aromas. Degustation – a very feminine wine with great finesse. »

# 13 VINS DE PROVENCE



## ÉLÉGANCE

DOMAINE CAP SAINT PIERRE

L'avis de Laura Pisani :

« Un vin léger, rafraîchissant, en toute simplicité et élégance. »

*Laura Pisani's opinion :*

« A simple, elegant light and wine. »



## HÉRACLÉA

DOMAINE BERTAUD BELIEU

L'avis de Laura Pisani :

« Beaucoup de finesse au nez et une belle minéralité qui apporte beaucoup d'équilibre. Un rosé distingué, très fin, aux fruits typiques de Provence et aux notes de gariguettes. »

*Laura Pisani's opinion :*

« A very fine scent and a lovely minerality which provides plenty of balance. A distinguished rosé, very fine, with fruits typical of Provence and gariguettes strawberry notes. »



## CHÂTEAU DE SELLE 2018

DOMAINES OTT

L'avis de Laura Pisani :

« Un vin de gastronomie très élégant, explosif au niveau du nez avec une belle longueur en bouche. Floral et fruité, il offre une belle puissance et de la vivacité. »

*Laura Pisani's opinion :*

« A very elegant gastronomic wine, explosive in the nose and wonderfully lingering on the palate. Floral, and fruity, it's very powerful and vivacious. »



Laura Pisani,  
Sommelière  
Lily of the Valley

# LA DÉGUSTATION

PAR MAXIME VALÉRY

Tasting by Maxime Valéry



**CUVÉE VAUSSIÈRE**  
**CHÂTEAU SAINTE-BÉATRICE**

L'avis de Maxime Valéry :

« Un vin classique qui révèle un nez développé de petites baies rouges fraîches. En bouche on va avoir un certain volume, une belle mâche sur une jolie puissance qui se finit par un soupçon de poivron blanc. »

*Maxime Valéry's opinion :*

« A classic wine that reveals a generous nose of fresh red berries. A certain volume on the palate, a sustained finish with a dash of white pepper at the end. »



**INSPIRE**  
**CHÂTEAU ROUBINE**

L'avis de Maxime Valéry :

« Un rosé de caractère qui appelle à la gastronomie sur des arômes d'orange sanguine et un soupçon de mûre. »

*Maxime Valéry's opinion :*

« A characterful rosé that goes hand in hand with fine food; aromas of blood orange and a hint of blackberry. »



**CHEVALIER TORPEZ**  
**CHÂTEAU LA MOUTTE**

L'avis de Maxime Valéry :

« Un nez exubérant, ouvert sur des fruits blancs. Belle fraîcheur en bouche, fluide avec un palais fruité sur des notes de nectarines et une pointe de pêche blanche. »

*Maxime Valéry's opinion :*

« An exuberant, open nose with hints of white fruits. Beautifully fresh and fluid with a fruity palate of nectarine notes and a touch of white peach. »



**ROSÉ GALOUPET**  
**CHÂTEAU GALOUPET**

L'avis de Maxime Valéry :

« Un nez sur un joli bouquet d'agrumes, de kumquat et de pamplemousse rose. On retrouve une belle fraîcheur et vivacité en bouche. »

*Maxime Valéry's opinion :*

« The nose has a lovely citrus bouquet, kumquat and pink grapefruit. Beautifully fresh and pronounced on the palate. »

# 13 VINS DE PROVENCE



## ARTHUS

DOMAINE DE LA PERTUADE

L'avis de Maxime Valery :

« Immersion dans les fruits noirs, cassis et mûre. Jolie bouche avec des tanins un peu serrés qui appelle à encore 2 ans de garde avant d'arriver à son apogée. »

*Maxime Valery's opinion :*

« Immersion in dark fruits, blackcurrant and blackberry. Beautiful on the palate with close-knit tannins; ageing for 2 years required before reaching its zenith. »



## SOYEUX

VIGNOBLES DE RAMATUELLE

L'avis de Maxime Valery :

« Nez très gourmand, très flatteur où l'on retrouve les baies de goji et une pointe de fraise des bois. Une jolie bouche fraîche sur des nobles amers. »

*Maxime Valery's opinion :*

« A deliciously pleasing nose featuring goji berries and a touch of wild strawberries. Lovely and fresh on the palate, finesse, bitter. »



Maxime Valery,  
Sommelier  
Cheval Blanc Saint-Tropez

# LES BONNES ADRESSES



## LES RESTAURANTS

### LA BADIANE

*Geoffrey POESSON*  
6 rue Fernand Bessy,  
83120 Sainte Maxime  
04 94 96 53 93

### LA BASTIDE SAINT-ANTOINE

*Jacques CHIBOIS*  
48 Avenue Henri Dunant,  
06130 Grasse  
04 93 70 94 94

### LE BELLO VISTO

*Sylvain HUMBERT*  
Place dei Barri,  
83580 Gassin  
04 94 56 17 30

### CHEZ BRUNO

*Benjamin BRUNO*  
2350 Route des Arcs Le Plan  
Campagne Mariette, 83510 Lorgues  
04 94 85 93 93

### CHEZ NOUS

*Edwige et Florian MITON*  
9 Rue Nationale,  
83310 Cogolin  
04 94 54 67 02

### CAPRICE DES DEUX

*Stephane AVELIN*  
40 Rue du Portail Neuf,  
83990 Saint-Tropez  
04 94 97 76 78

### HÔTEL DU CASTELLET RESTAURANT CHRISTOPHE BACQUIÉ

*Christophe BACQUIÉ*  
3001 Route des Hauts du Camp,  
83330 Le Castellet  
04 94 98 37 77

### LE GIRELIER

*David DIDELOT - Laurent SIMON*  
Quai Jean Jaurès,  
83990 Saint-Tropez  
04 94 97 03 87

### LE GRAIN DE SEL

*Julien MOURET*  
6 Rue du 11 Novembre,  
83310 Cogolin  
04 94 54 46 86

### HÔTEL LILY OF THE VALLEY VISTA

*Vincent MAILLARD*  
Colline Saint-Michel - Quartier de Gigaro,  
83420 La Croix Valmer, France  
04 22 73 22 00

### LE MICOCOULIER

*Franck BONTE*  
Place des Barrys,  
83580 GASSIN  
04 94 56 14 01

### MOORÉA PLAGE

*Jerôme LARMAT - Gilles GRAVOINET*  
Chemin des Moulins,  
83350 Ramatuelle  
04 94 97 18 17

### HÔTEL DE PARIS LE PATIONATAT

*Pierre-Alain GARNIER*  
1 Traverse de la Gendarmerie,  
83990 Saint-Tropez  
04 83 09 60 00

### LA PETITE PLAGE

*Eric FRECHON et Yannick MEGEL*  
9 Quai Jean Jaurès,  
83990 Saint-Tropez  
04 94 17 01 23

### LA RÉSERVE À LA PLAGE

*Nicolas CANTREL*  
Route de l'épi,  
83350 Ramatuelle  
04 94 96 39 88

### PLAGE VERDÉ

*Thibault SOMBARDIER*  
Route de l'Epi,  
83350 Ramatuelle  
04 94 79 72 23

### LE POULPE

*Michel PORTOS*  
84 Quai du Port,  
13002 Marseille  
04 95 09 15 91

### HÔTEL CHEVAL BLANC SAINT-TROPEZ LA VAGUE D'OR

*Arnaud DONCKELE*  
Plage de Bouillabaisse,  
83990 Saint-Tropez  
04 94 55 91 00



**LA VERDOYANTE**

*Laurent MOURET*  
866 Chemin Vicinal Coste Brigade,  
83580 Gassin  
04 94 56 16 23

**LES VIVERS DU PILON**

*Anthony BERTAUX*  
Quartier du Pilon, 2 Avenue Général  
de Gaulle, 83990 Saint-Tropez  
07 62 82 75 62

**LA VOILE, HÔTEL PALACE LA RÉSERVE  
DE RAMATUELLE**

*Eric CANINO*  
Chemin de la Quessine, 83350  
Ramatuelle  
04 94 44 94 44

**ÉVÉNEMENTIEL**

*Marco ARDIRI*  
06 17 70 42 45

**LES VIGNOBLES**

*Château Barbeyrolles*  
2065 Route de la Berle,  
83580 Gassin  
04 94 56 33 58

*Le Clos St Pierre*  
*Domaine Cap Saint-Pierre*  
Quai Bouillabaisse 263 RD 98,  
83580 Gassin  
04 94 96 69 21

*Château du Galoupet*  
Saint Nicolas,  
83250 La Londe-les-Maures  
04 94 66 40 07

*Château Léoube*  
2387 Route de Léoube,  
83230 Bormes-les-Mimosas  
04 94 64 80 03

*Château Roubine*  
4216 Route de Draguignan,  
83510 Lorgues  
04 94 85 94 94

*Cave Chevalier Torpez*  
Avenue Paul Roussel,  
83990 Saint-Tropez  
04 94 97 01 60

*Château Trémouriès*  
1698 Route de la Môle  
83310 Cogolin  
04 94 54 66 21

*Château Sainte Béatrice*  
491 Chemin des Peiroux,  
83510 Lorgues  
04 94 67 62 36

*Domaine Bertaud Belieu*  
635 route de Ramatuelle,  
83580 Gassin  
04 94 56 16 83

*Domaines OTT - Clos MIREILLE*  
Route du Fort-de-Brégançon,  
83250 La Londe-les-Maures  
04 94 01 53 50

*Domaine Réal d'or Vins*  
Route des Mayons - La Tuilière,  
83590 Gonfaron  
04 94 60 00 56

*Domaine la Pertuade*  
1150 Chemin de Saint-Julien,  
83310 La Mole  
06 31 07 33 32

*Vignobles Cellier de Ramatuelle*  
597 Route de Collebasse,  
83350 Ramatuelle  
04 94 55 59 05

**LES ÉPICERIES FINES**

*Atelier Provençal*  
50 Avenue de Valensole,  
83310 Cogolin  
04 94 55 74 43

*Les Truffes Hugou Dumas*  
Le Moulin,  
83170 Rougiers  
04 94 37 32 32

*Soly Nature Balicco*  
409 Avenue Honoré Ravelli, Route de  
la Fénerie, 06580 PÉGOMAS  
04 97 03 11 54

À L'ORIGINE :

UN MAGAZINE GASTRONOMIQUE ET

L'ENVIE DE PARTAGER.



# La Dégustation

by Gourmets de France

■ Marie-Claire - Dossier du 29/04/2019 - En partenariat avec Médias France

**La Dégustation by Gourmets de France : la box gastronomique qui éveille les papilles. Faire découvrir les pépites du terroir du Sud-Ouest et susciter la surprise des palais gourmands ? C'est le pari que s'est lancé Gourmets de France en créant sa box « La Dégustation » !**

Créé en 2011 », le magazine « Gourmets de France » a pour vocation de valoriser des producteurs et des artisans dotés d'un savoir-faire d'exception et de faire découvrir les produits du terroir au grand public. Ainsi, le magazine s'entoure de « palais experts », appelés la « Dream Team », qui est composée de chefs, de sommeliers et des Meilleurs Ouvriers de France du Sud-Ouest. Émerge ensuite l'idée d'une box gourmande, qui permettrait de faire connaître les pépites qu'ils ont dénichées. La box « La Dégustation » est née !

Des produits de haute qualité, reflets du terroir du Sud-Ouest.

Les produits sont sélectionnés de manière extrêmement rigoureuse. Un test à l'aveugle permet à la « Dream Team » de juger les arômes, l'onctuosité ou encore ses saveurs, sans a priori et de les noter à leur juste valeur. Seuls les meilleurs produits se voient attribuer le label « Lauréat Gourmets de

France », gage de qualité. Outre le fait d'être conçu par l'un des membres du jury, ce label est la condition sine qua non pour apparaître dans la box !

Émoustiller les papilles des gourmets avec des produits d'exception.

**« Des produits de haute qualité, reflets du terroir du Sud-Ouest »**

La box « La Dégustation by Gourmets de France » permet aux amateurs de gastronomie, aux curieux et à ceux qui souhaitent « sortir des sentiers battus culinaires » de découvrir des produits de haute qualité. Avec sa gamme

épicerie, ses douceurs et ses accords mets et vins, elles disposent de tous les atouts pour séduire les palais les plus exigeants. Chaque mois, les abonnés auront le plaisir de se délecter de 5 à 7 produits originaux du Sud-Ouest, accompagnés d'un vin raffiné.

Une box à déguster (ou à offrir) sans modération grâce à des formules d'abonnement flexibles !



mail : [serviceclients@la-degustation-box.fr](mailto:serviceclients@la-degustation-box.fr) / 06 76 04 24 05 - [www.la-degustation-box.fr](http://www.la-degustation-box.fr)



# GOUR METS DE FRANCE

EDITION SAINT TROPEZ



**28€** TTC France  
ISSN : 2258-8655  
© 2019 Gourmets de France