

LA MIRANDE



Dessin : Maxine Christensen

Le Marmiton

Ecole culinaire depuis 1994
Cooking school since 1994

programme
2023



Château La Nerthe

Châteauneuf-du-Pape



*Dégustation et visite de nos caves
du 16^{ème} siècle sur rendez-vous.*

*Tasting and visit of our cellars
of the 16th century by appointment.*



Route de Sorgues
84230 Châteauneuf-du-Pape
Tel 04 90 83 70 11
visit@chateaulanerthe.fr
www.chateaulanerthe.fr

Le Marmiton

UNE ÉCOLE DE CUISINE DEPUIS PRESQUE 30 ANS
A COOKING SCHOOL NEARLY 30 YEARS OLD

Depuis 1994, La Mirande accueille chaque année, dans le cadre de son atelier de cuisine « Le Marmiton », les plus grands chefs de la région. Ceux-ci se donnent rendez-vous dans les anciennes cuisines de l'hôtel particulier et officient sur le vieux fourneau à bois du XIX^e siècle.

Les gourmands de la région, petits et grands, apprécient ces instants ludiques où tours de main et secrets de cuisine sont transmis dans un lieu empreint d'histoire.

Tabliers, ustensiles et fiches techniques sont fournis et les cours se terminent autour d'un repas accompagné de vins choisis par notre sommelier. Les marmitons ont également la possibilité de convier une ou plusieurs personnes de leur choix à les rejoindre pour le déjeuner ou le dîner qu'ils auront eux-mêmes préparé.

Since 1994, in its cooking school 'Le Marmiton', La Mirande has welcomed some of the most renowned chefs of Provence.

Classes are held in the authentic 19th century kitchen and are a practical 'hands on' experience, limited to a maximum of 12 participants working around a huge wood-block table.

The kitchen's original wood stove is fired up three hours before the class begins. The authenticity of time spent in this special place where the heart of La Mirande beats will lead you to unique discoveries through smells, tastes, colors, lively and friendly exchanges of recipe tips and secrets. The classes allow all of those who share the same passion to live unforgettable moments.

Aprons, kitchen utensils and recipes are supplied, and the classes end with a meal accompanied by wines chosen by our sommelier. Students may also invite one or more guests to join them for lunch or dinner.



Sommaire

Les chefs invités

Guest chefs pages 6-11

Le programme mois par mois

Monthly program pages 13-45

Ateliers enfants

Classes for children page 46

Ateliers pâtisserie et chocolat

Pastries and chocolate classes page 48

Tarifs

Prices pages 50-52



Julien Allano

julien.allano182@orange.fr - 07 60 34 38 01

Chef étoilé depuis ses débuts à 25 ans à La Mirande en 2007, il passe par la Corse et enfin par Grignan au Clair de la Plume pendant une dizaine d'année. Avant de poser ses valises dans son futur établissement, il vient vous donner quelques cours de cuisine autour d'un de ses thèmes de prédilection : la truffe. « Je vous invite à partager une cuisine vivante et colorée, basée sur la tradition culinaire, avec le souci particulier du produit et de son intégrité. Une cuisine que nous réaliserons en équipe, avec le cœur tout simplement. »

Michelin-starred chef since 2007, when he became Chef at La Mirande at age 25, he moved on to Corsica before spending about ten years in Grignan, in the Drome region, at the Clair de la Plume. Before settling down in his own future establishment, he is coming to give you some cooking lessons around one of his favorite themes: truffles. "I invite you to share a lively and colorful cuisine, based on culinary traditions, with particular concern for the product and its integrity. A cuisine that we will create as a team, straight from the heart."

- pages 13, 16

Pascal Barnouin

Maison de la Tour - Avignon - 09 86 22 29 73

Maître cuisinier, chef-propriétaire de Maison de la Tour, il s'inspire des produits méditerranéens et locaux pour vous apprendre une cuisine élégante, simple et gourmande.

Master Chef for many years and now the chef-owner of the restaurant Maison de la Tour, his favorite recipes use fresh local and Mediterranean produce. His cuisine, inspired by the sunny South, is honest, elegant, simple and delicious.

- pages 13, 14, 17, 21, 23, 26, 31, 36, 41, 44

Frédérique Barral

api.frederique@gmail.com - www.niepi.fr - 06 13 09 28 87

Coach et Nutritionniste. Créatrice culinaire, auteure et conférencière.

Faire de la vie une belle histoire ! « Se nourrir c'est d'abord choisir de donner à son corps ce qu'il lui convient pour exister dans sa pleine vitalité. Mais c'est aussi nourrir ses sens par le plaisir et ses valeurs par des choix conscients et respectueux. Voilà ce que je mets à la racine de mon travail, pour voir fleurir la joie de vivre. Une formation en art, dans l'éducation comme professeur Montessori, puis comme thérapeute nutritionniste... tant d'expériences, d'opportunités sont venues nourrir cette curiosité, cette soif de rencontrer... tant de choses à transmettre ».

Coach and nutritionist. Culinary designer, author and conference speaker. Make life a beautiful story! "Eating is first of all choosing to give your body what it needs to exist in its full vitality. But it is also about nourishing your senses through pleasure and your values through conscious and respectful choices. This is what I put at the root of my work, to see the joy of living flourish. Training in art, in education as a Montessori teacher, then as a nutritional therapist... so many experiences, so many opportunities have helped to nourish this curiosity, this thirst for encounters... so many things to transmit."

- pages 26, 32, 34, 43

Enrique Casarrubias ❀

Restaurant Oxte - Paris XVII - 01 45 75 15 15

Il a grandi au Mexique et a commencé à cuisiner très jeune des plats street food pour aider financièrement sa mère qui les vendait le matin tôt avant d'aller travailler. Après des études de cuisine au Mexique, et un apprentissage en France, il a eu plusieurs expériences auprès de grands chefs. C'est à Paris qu'il se pose et qu'il ouvre son restaurant Oxte. Il démontre qu'il existe une vraie gastronomie mexicaine débarrassée du folklore et centrée autour de produits de qualité. L'élégance et la subtilité de sa cuisine ont été récompensées d'une étoile en 2021.

He grew up in Mexico and started cooking street food dishes at a very young age to help his mother financially, who sold them early in the morning before going to work. After cooking studies in Mexico, and an apprenticeship in France, he worked with several great chefs, before settling in Paris, where he opened his restaurant Oxte. There, he demonstrates that Mexican gastronomy truly exists, freed from folklore and centered on quality products. The elegance and subtlety of his cuisine earned him a Michelin star in 2021.

- page 45

Bruno D'Angélis

brunodangelis.blv@gmail.com - 06 61 95 72 89

Après plus de 10 ans passés aux commandes de la cuisine étoilée de l'hôtel d'Europe, il a fondé son entreprise de conseil et d'accompagnement auprès des restaurateurs. Il a aussi une activité de Chef privé. Ce qui l'anime aujourd'hui c'est de rencontrer des gens passionnés et animés par l'envie. Bruno D'Angélis exerce son métier dans des lieux improbables, vivant des moments forts avec des profils atypiques, dans des univers exceptionnels. À La Mirande, il vous apprendra à réaliser sa cuisine très élégante, rehaussée en goût et d'une grande simplicité.

After more than 10 years at the helm of the starred kitchen of the Hotel d'Europe, Bruno d'Angélis is now available for training, supporting and advising people in the catering business. He also works as a private chef. What inspires him today is meeting people who care passionately about what they do, practicing his profession in unlikely places, experiencing the excitement of meeting unusual people in outstanding situations. At La Mirande, he will teach you how to make his elegant, intensely flavored, yet beautifully simple cuisine.

- pages 20, 31, 39

Brandon Dehan

Chef pâtissier du restaurant L'Oustau de Baumanière ❀❀❀

Les Baux-de-Provence - 04 90 54 33 07

Nommé Pâtissier de l'année 2020 par le magazine « Le Chef », son nom est déjà synonyme d'excellence. Depuis 2016, Brandon Dehan exerce ses talents de Chef-pâtissier au sein de l'institution triplement étoilée des Baux-de-Provence, l'Oustau de Baumanière. Son style novateur, loin des sentiers battus, s'inscrit dans la mouvance d'une nouvelle pâtisserie, allégée en sucre, plus respectueuse des saisons, saine, naturelle qui n'en oublie pas pour autant d'être gourmande et riche en saveurs.

Named Pastry Chef of the Year 2020 by "Le Chef" magazine, his name is already synonymous with excellence. Since 2016, Brandon Dehan has been practicing his talents as a pastry chef at the three-star establishment in Les Baux-de-Provence, l'Oustau de Baumanière. His innovative style, off the beaten path, is part of the trend towards a new style of patisserie, reduced in sugar, more respectful of the seasons, healthy and natural, while not forgetting to be irresistibly delicious and rich in flavors.

- page 40

Youcef Djellab

Deluxe Home Restauration - Vedène - 06 18 68 00 97

Après des années passées à courir le monde, il est depuis 10 ans chef à domicile. Ce natif de Picardie, aujourd'hui installé près d'Avignon, partage avec joie, sa cuisine provençale, méditerranéenne et gorgée de soleil avec des clients français et étrangers.

After years spent discovering the world, he has been a private chef for the past 10 years. Born in Picardy, he now lives near Avignon and is happy to share his Provençal, Mediterranean and sun-drenched cooking with French and foreign clients.

- pages 16, 19, 22, 24, 31, 34, 39, 42

Aline Géhant

Aline Géhant Chocolatier - Avignon - 04 90 02 27 21

Jeune femme chocolatière talentueuse, elle utilise les plus grands crus de chocolat qu'elle associe avec élégance. Ses créations sont originales et surprenantes. Elle a été récompensée par le « Trophée Jeune Talent » au Salon du Chocolat 2011.

A talented young chocolate maker, she uses the finest grand cru chocolates in her workshop. She combines them with elegance, in original and surprising creations. She was rewarded with the Young Talent Trophy at the 2011 Salon du Chocolat.

- pages 17, 37

Pascal Ginoux

Sézame l'agence - 06 10 92 92 24

Chef étoilé il y a quelques années, il a créé une agence de conseil et de formation. Chef de renom, il accompagne aujourd'hui les professionnels des métiers de bouche. Formateur expérimenté, il vous proposera une cuisine goûteuse et inventive, tout en simplicité.

A former Michelin-starred chef, he now runs a culinary consulting and training business. As a renowned chef, he helps restaurants create their menus and professionalize their management. An experienced teacher, he will offer you beautifully simple, tasty and inventive cuisine.

- pages 20, 42

Jessica Llop

Eveilissance - Saint-Saturnin-les-Avignon - 06 17 75 18 50

Infirmière depuis 2005, Jessica Llop est passionnée et formée en médecine traditionnelle chinoise, en soins énergétiques et en méditation de pleine conscience. Aujourd'hui en plus de ses consultations, elle anime des ateliers de méditation et de prévention santé. Elle allie conscience, découverte des sens et plaisir de l'alimentation avec les cours de cuisine de Séverine Sagnet à La Mirande.

A nurse since 2005, Jessica Llop is passionate and trained in traditional Chinese medicine, energy care and mindfulness meditation. Today, in addition to her consultations, she leads meditation and health prevention workshops. It combines consciousness, discovery of the senses and pleasure of food with the cooking classes of Séverine Sagnet at La Mirande.

- pages 17, 35

Michel Meissonnier

meissonnier.michel@wanadoo.fr - 06 14 54 17 34

Son être tout entier respire la Provence et la convivialité. Il était restaurateur autrefois aux Angles et détenait 2 étoiles au guide Michelin. Aujourd'hui, il cuisine pour les copains, les réunions privées et il se régale en tant que chroniqueur gastronomique à la radio locale.

His whole being breathes Provence and happiness. He owned a restaurant before, in Les Angles, where he held two Michelin stars. Today, he cooks for friends and private events and also enjoys being a food commentator on local radio.

- pages 18, 24, 32, 40, 43

Jeff Mouroux

Chef pâtissier du restaurant Pollen ☀️ Avignon - 04 86 34 93 74
jeffmouroux@gmail.com - 07 87 10 78 26

Pâtissier hors pair, il a travaillé auprès de grands chefs comme Pierre Gagnaire et Christophe Pelé, la Maison Fauchon et a beaucoup voyagé. Aujourd'hui chef pâtissier du restaurant Pollen à Avignon, il donne des cours de cuisine à La Mirande un samedi par mois.

An outstanding pastry chef, who has worked with great chefs like Pierre Gagnaire and Christophe Pelé, at la Maison Fauchon and has also traveled a lot. Today pastry chef at the Michelin-starred Pollen restaurant in Avignon, he gives cooking lessons at La Mirande one Saturday a month.

- pages 15, 19, 21, 24, 25, 33, 35, 38, 43

Florent Pietravalle ☀️ 🌿

La Mirande - Avignon - 04 90 14 20 20

Chef de La Mirande depuis 2016, après être passé chez les plus grands, et sous-chef de Pierre Gagnaire pendant 4 années, il revient aujourd'hui dans son sud natal pour exprimer sa passion à La Mirande. Une belle cuisine élégante, classique avec une touche d'inventivité.

Head chef of La Mirande since 2016, after spending time with the greatest Michelin-starred chefs, and 4 years as sous-chef for Pierre Gagnaire, he has returned to his native South to express his passion at La Mirande. An elegant, classic cuisine with a definite touch of creativity.

- pages 22, 35, 38

Jean-Jacques Prévôt

Maison Prévôt - Cavaillon - 04 90 71 32 43

Personnage emblématique de la gastronomie provençale, ce chef-artiste vous communiquera sa passion de la bonne cuisine. Il est installé à Cavaillon où il est surnommé « le roi du melon ».

An emblematic figure of Provençal gastronomy, this chef/artist has the gift of transmitting his passion for good cooking. In Cavaillon, he is known as "the melon king".

- page 23, 26, 36

Italia Palladino 🍷

Italie Là-Bas - Café Roma - Avignon - 04 86 81 62 27

Jeune chef italienne graphiste de formation et qui dessine véritablement ses assiettes avec un goût exquis et des saveurs de grande fraîcheur, légumes du moment, fleurs, coquillages. C'est le moment pour vous d'apprendre avec elle, les bases de la cuisine italienne.

Trained as a graphic designer, this young Italian chef truly conceives her plates with exquisite taste and flavors of great freshness, market-fresh vegetables, flowers, shellfish. It is the right moment for you to learn the basics of Italian cuisine with her.

- pages 34, 39

Thomas Le Roux

Brasserie La Comédienne - Avignon - 06 25 06 19 36

Amoureux et passionné de la bière, Thomas Le Roux a créé la Brasserie La Comédienne à Avignon qui propose ses bières locales et bio dans un cadre convivial et musical. Lieu à visiter pour partager un bon moment entre amis autour d'une bonne bière.

A passionate lover of beer, Thomas Le Roux created La Comédienne in Avignon, a brewery that proposes its local and organic beers in a friendly and musical setting. A must-visit to share a pleasant moment with friends around a good beer.

- page 18

Yvonne Raffin

yvonne.raffin@live.fr - 06 48 46 00 49

Issue d'une famille d'hôteliers, née en Algérie d'une famille corse et napolitaine, Yvonne est passionnée depuis l'enfance de cuisine méditerranéenne. Elle a tenu pendant 11 ans l'Auberge de Brantes où, depuis sa cuisine, elle créait des plats méditerranéens et cuisinait beaucoup les légumes. Elle a créé pour 17 villages autour de Vaison-la-Romaine, le festival des soupes en 1992. « J'ai 63 ans et vis dans la forêt du Ventoux, dans la vallée du Toulourenc où je suis en train de créer un lieu pour des stages de cuisine ».

Born in Algeria, into a family of hoteliers of Corsican and Neapolitan origins, Yvonne has been passionate about Mediterranean cuisine since childhood. She ran the Auberge de Brantes for 11 years where, in her kitchen, she created Mediterranean dishes and used a lot of vegetables in her cooking. In 1992, she created the soup festival for 17 villages around Vaison-la-Romaine. Now 63 years old, she lives in the Ventoux forest, in the Toulourenc valley where she is in the process of creating a place for cooking courses.

- pages 27

Séverine Sagnet

sevsagnet@gmail.com - 06 33 40 90 69

Directrice des ateliers de cuisine de la Table Haute pendant 10 ans, aujourd'hui indépendante. La philosophie de Séverine Sagnet est de faire au plus court entre la ferme et la table. Des recettes simples d'exécution mais élégantes et avec un petit quelque chose de surprenant qui apporte du peps. En 2023, Séverine vous amène toujours en balade gourmande et combine des cours de cuisine et de méditation en pleine conscience, pour des journées bien-être et aussi elle donnera quelques cours pour les enfants avec sa fille Soléa.

Director of cooking workshops and chef of the Table Haute at la Mirande for 10 years, she is now a private chef, coach and trainer for catering professionals. Séverine's philosophy is to cook organic and local and to take the shortest route possible between the farm and the table. Her recipes are simple, elegant and surprising. Séverine still takes you on a gourmet stroll, offers two well-being days in cooking and meditation, and also a few lessons for children together with her daughter Soléa.

- pages 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 33, 35, 40, 41, 44

Bich-Trân Truong-Dejean

dianebyparis@gmail.com - 07 88 91 48 35

« Bich-Trân vient d'une famille nombreuse de la haute bourgeoisie de Hanoï. Cuisinière familiale, elle a eu la chance et l'opportunité depuis quinze ans de cuisiner pour et avec les plus grands chefs français. Elle est cheffe à domicile et vous propose de vous partager sa cuisine quotidienne lors de ses cours de cuisine ».

"Bich-Trân comes from a large family from the upper middle class of Hà Nội. Originally a family cook, she had the chance and the opportunity to cook for and with the greatest French chefs. She is a private chef and gives cooking lessons and she offers to share her daily cooking with you in her cooking classes".

- pages 18, 22, 23, 25, 32, 36

Georgiana Viou

Rouge - Nîmes - 04 48 27 08 01

Née à Cotonou, Georgiana Viou est une chef cuisinière et écrivaine française d'origine béninoise. Sa cuisine et ses livres s'inspirent des plats du Bénin et de ceux du Sud de la France. Elle œuvre dans son restaurant « Rouge » à Nîmes, à la suite de « Chez Georgiana » à Marseille. Après avoir été candidate dans la première saison de MasterChef, elle est aujourd'hui membre du jury. À La Mirande, elle donne des cours de cuisine sur le thème « Entre Cotonou et Marseille ».

Born in Cotonou, Georgiana Viou is a French chef and writer of Beninese origin. Her cuisine is inspired by dishes from Benin and those from the South of France. She participated in several cooking shows, published books on cooking and opened the restaurant "Rouge" in Nîmes, after closing "Chez Georgiana" in Marseille. After being a candidate in MasterChef, she is returning now as a member of the jury. At La Mirande, she gives cooking classes around the theme of "Cotonou and Marseille".

- pages 14, 20, 38

Laetitia Visse

La Femme Du Boucher - Marseille - 04 91 48 79 65

Après une enfance bercée par la musique baroque, la littérature et les voyages, Laetitia Visse détonne dans la jeune garde culinaire ! Elle a eu plusieurs expériences auprès de grands noms de la gastronomie. Elle a rencontré Thomas Brachet aux « Arlots », bistrot parisien renommé où elle a découvert la joie des cochonnailles faites maison. Installée à Marseille depuis 2020, elle est décidée à remettre au goût du jour la tradition bouchère et charcutière de la cuisine française.

After a childhood rocked by Baroque music, literature and travel, Laetitia Visse astonishes and sticks out from the young culinary guard! After perfecting her training with several big names in gastronomy, she met Thomas Brachet at "Arlots", a renowned Parisian bistro where she discovered the joys of homemade pork products. Based in Marseille since 2020, she is determined to bring the butcher and charcuterie tradition of French cuisine back into fashion.

- page 16

FRUITS & LÉGUMES



Le Panier
des Amis

Produits Frais
Épicerie • Vins



Ouvert du **MARDI** au **DIMANCHE** de **6H à 14H**
Les Halles • 18, place Pie • 84000 AVIGNON

Janvier / January

Mercredi après-midi
Wednesday afternoon

Séverine
et Soléa

Atelier enfants
à partir de 7 ans
*La folie du
chocolat !*

14h00 – 16h30
2.00 p.m. – 4.30 p.m.

18

◆ Cookies XXL, financiers au chocolat et gâteaux au chocolat cœur coulant aux fruits de la passion. Emporte tes créations à la maison pour une dégustation en famille.

◆ *Crazy about Chocolate: XXL cookies, chocolate financier and chocolate cake with a melting passion fruit heart. Take your creations home for a family tasting.*

Vendredi matin
Friday morning

Séverine
Sagnet

La truffe

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

27

◆ Saint-Jacques cuites à la vapeur de truffes, artichauts et mousse d'artichauts/noisettes. Œuf parfait truffé, crème de champignons à la truffe et chantilly truffe. Dos de cabillaud truffé, millefeuille de céleri/poires/truffes. Coupe Williamine revisitée : mirepoix de poires, crumble olives noires, Oli'Gin de Manguin et chantilly truffe.

◆ *Scallops cooked in truffle steam, artichokes and artichoke/hazelnut mousse. Truffled Perfecto eggs with mushroom cream with truffles. Truffled cod, celeriac millefeuille. Pear mirepoix and black olive crumble, Manguin distillery Oli'gin and truffle whipped cream.*

Samedi matin
Saturday morning

Pascal
Barnouin

La truffe
Rabasse

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

28

◆ Soufflé de pommes de terre & truffes. Volaille fermière farcie à la truffe et rôtie, petits légumes glacés. Mousse choco-truffes.

◆ *Potato and truffle soufflé. Free-range poultry stuffed with truffles and roasted, glazed baby vegetables. Chocolate and truffle mousse.*

Dimanche matin
Sunday morning

Julien
Allano

La truffe :
l'évolution
dans la
tradition

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

29

◆ « Souvenir de l'hiver 2013 » : céleri rave en « carbonara » truffé, lard di Colonnata, whisky Lagavulin. « A partager dans le pur respect de la tradition » : chou farci truffé aux 3 viandes, jus végétal et résineux. « Au coin du feu, les saveurs chaudes » : poire, tonka, caramel fumé, truffes.

◆ *“Souvenir of winter 2013”: celery root in truffled “carbonara”, lardo di Colonnata, lagavulin. “To share in the pure respect of tradition”: stuffed cabbage with 3 meats, vegetable and resinous juice. “By the fireside, warm flavours”: pear, tonka, smoked caramel, truffles.*

UNE GAMME D'EXCEPTION
POUR VOS REPAS...



<i>La truffe</i>	Pascal Barnouin	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	4	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Velouté de cerfeuil tubéreux & truffes. Saint-Jacques fraîches rôties aux truffes, mousseline de céleri-rave. Mousse aux marrons, éclats de marrons confits, glace vanille & truffes.</p> <p>◆ <i>Chervil root velouté with truffles. Roasted fresh scallops with truffles, celery root mousseline. Chestnut mousse, candied chestnut morsels and vanilla/truffle ice-cream.</i></p>		

<i>Comme au restaurant</i>	Georgiana Viou	Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	5	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Ata : beignets de haricots blancs et piment végétarien. Rouget et condiment afintin. Pavlova Mauresque 2.0.</p> <p>◆ <i>Vegetarian white bean fritters with chili peppers. Red mullet with African locust bean condiment. Pastis and almond Pavlova 2.0.</i></p>		

<i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i>	Séverine et Soléa	Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	8	14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i>
		<p>◆ Le Parmentier version sud-ouest avec du confit de canard, du foie gras et de la poudre de cèpes, de la purée mousseline et une rosace de pommes de terre croustillante en décoration. Emporte ta création pour faire goûter à tes parents leur nouveau plat préféré : celui que tu pourras réaliser tous les week-ends pour eux, ils ne s'en lasseront jamais !</p> <p>◆ <i>Shepherd's pie in a southwestern version with duck confit, foie gras and porcini powder, mashed potatoes and a rosette of crispy potatoes for decoration. Take your creation with you to give your parents a taste of their new favorite dish: the one you can make every weekend for them. They will never get tired of it!</i></p>		

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	11	Jeff Mouroux	<i>Les macarons</i>
9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>			
<p>◆ Réalisation de la pâte à macarons, dressage des macarons et des garnitures aux parfums délicats : citron/ estragon - café/ cardamome - chocolat/passion</p> <p>◆ <i>Macarons: Preparation of the macaron dough and assembling the shells with delicately flavoured fillings: lemon/tarragon - coffee/ cardamom - chocolate/passion fruit</i></p>			

OFFREZ-LUI LE DIAMANT NOIR POUR LA SAINT-VALENTIN

*Give your special someone
a black diamond for Valentine's Day*

Mardi matin <i>Tuesday morning</i>	14	Séverine Sagnet	<i>Balade gourmande de la Saint-Valentin</i>
9h00 – 14h30 <i>9.00 a.m. – 2.30 p.m.</i>			
<p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon et dégusterez, chez ses commerçants préférés, les douceurs et mets qu'elle affectionne. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer un déjeuner tout truffe. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats autour de la truffe.</p> <p>◆ <i>Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon and taste the sweets and goodies she likes at her favourite gourmet shops. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for an all-truffle lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course truffle menu.</i></p>			

**OFFREZ-LUI LE DIAMANT NOIR
POUR LA SAINT-VALENTIN**

*Give your special someone
a black diamond for Valentine's Day*

<i>La truffe</i>	Youcef Djellab	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	17	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Crémeux d'artichaut, œuf bio parfait et nuage de truffes. Filet de bœuf d'Aubrac en croûte d'herbes, sauce madère et truffes, pommes fondantes. Ananas Victoria, crème anglaise truffée et copeaux de noix de coco.</p> <p>◆ <i>Provençal truffles: artichoke cream, organic perfect egg and truffle foam. Aubrac beef filet in a herb crust, madeira and truffle sauce, melting potatoes. Victoria pineapple, truffled custard and coconut shavings.</i></p>				
<i>La truffe : cœur de saison</i>	Julien Allano	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	18	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ « Sous Terre Brulée » : topinambour et truffe en viennois, jus réduit au café. « L'aile et la cuisse » : tarte qui n'est pas au chocolat, fine frisée, truffe. « La voie lactée un soir d'hiver » : praliné de pignons balsamique, mousse de lait, foin et truffe.</p> <p>◆ <i>Truffle: the heart of the season. "Hidden underneath the earth" : jerusalem artichoke and hot Viennese-style truffle foam, reduced coffee jus. "The wing and the thigh": tart that is not chocolate, curly endive, truffle. "The milky way on a winter's evening": balsamic pine nut praline, bay-infused milk froth and truffle.</i></p>				
<i>La truffe</i>	Laetitia Visse	Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	19	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Ballotine de foie gras, anguille fumée, betterave, poire et truffe. Crépinette de veau farcie au vieux comté, truffe et poitrine fumée, purée de panais au miso, légumes racines rôtis et jus. Tartelette pralinée, chocolat noir, gruë et truffe.</p> <p>◆ <i>Foie gras ballotine, smoked eel, beetroot, pear and truffles. All-natural veal sausage stuffed with aged Comte cheese, truffles and smoked bacon; parsnip puree with miso, roasted root vegetables with jus. Praline tartlet, black chocolate, cacao nibs and truffles.</i></p>				

Samedi après-midi <i>Saturday afternoon</i>	Aline Géhant	<i>Cocooning chocolat</i>
14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i>	4	
<p>◆ Offrez-vous un moment de détente autour du chocolat Kaoka. Confectionnez et repartez avec vos mendiants au chocolat noir et au lait, réalisez votre pâte à tartiner aux fruits rouges ainsi que des truffes au chocolat. Sur place, laissez-vous aller et dégustez quelques ganaches avec une coupe de champagne dans les salons de La Mirande.</p> <p>◆ <i>Chocolate cocooning! Give yourself a chocolate moment. Make and take away your dark and milk chocolate "mendiants" studded with dried fruits and nuts, chocolate truffles, chocolate-and-red berry spread. After the class, indulge yourself with some ganache chocolates and a glass of champagne in the salons of La Mirande.</i></p>		
Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Pascal Barnouin	<i>Autour des morilles</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	11	
<p>◆ Morilles farcies à la mousseline de volaille et braisées au jus de cuisson. Suprême de pintade farci aux morilles, légumes rôtis. Panacotta à l'orange, suprêmes & zestes confits.</p> <p>◆ <i>Morels: stuffed with chicken mousse and braised with chicken stock. Roasted guinea fowl breast stuffed with morels, roasted vegetables. Orange panna cotta, orange segments and candied orange zests.</i></p>		
Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	Séverine Sagnet et Jessica Llop	<i>Cuisine et méditation</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	12	
<p>◆ Atelier de cuisine et de méditation en pleine conscience : comment la cuisine peut-elle devenir un outil de connexion à soi-même, aux aliments et au bien-être. Après un accueil autour d'une boisson chaude, nous méditerons autour des aliments que nous utiliserons pour préparer notre repas. Puis, nous cuisinerons en conscience et dresserons nos assiettes selon nos affinités de couleur et notre créativité. Nous apprendrons à déguster notre repas en conscience, dans l'éveil des sens et des saveurs.</p> <p>◆ <i>Cooking and mindfulness workshop: how cooking can become a tool for connecting with oneself, with food and well-being. After a warm welcome drink, we will meditate on the foods we will use to prepare our meal. Then we will cook, fully conscious of what we are preparing and plate the dishes in harmony with our personal color affinities and creativity. We will learn to savor our meal in awareness of how flavors are intensified by the awakening of our senses.</i></p>		

Des nems
à foison !Bich-Trân
Truong-Dejean

13

Lundi matin
Monday morning9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

◆ Confection de nems selon plusieurs recettes : nems classiques au porc, au poulet, au crabe, farce de nems aux fruits et légumes de saison, nems végétariens. Bo bun nem : vermicelles de riz, nems et bœuf sauté. Dessert rafraîchissant au potiron et haricots mungo en sirop de canne à sucre.

◆ *Spring rolls galore: you will make nems using several different recipes: classic nems with pork, chicken, crab; nem stuffing with seasonal fruit and vegetables; vegetarian nems. Bo bun nem: rice vermicelli, nems and stir-fried beef. A refreshing dessert with pumpkin and mung beans in sugar cane syrup.*

Les agrumes
en cuisineMichel
Meissonnier

16

Jeudi matin
Thursday morning9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

◆ Terrine de Saint-Jacques, beurre d'oranges maltaises. Variation sur l'agneau aux agrumes, ail confit et caillettes. Tarte aux citrons de Menton.

◆ *Cooking with citrus fruit: scallops terrine, Maltese orange butter. Lamb variation with citrus fruit, garlic confit and mincemeat caillettes. Menton lemon pie.*

After work
à la bièreThomas
Le Roux

17

Vendredi soir
Friday evening17h30 – 19h30
5.30 p.m. – 7.30 p.m.

◆ « J'apprends à faire ma bière ». Découvrez avec un brasseur professionnel l'art de fabriquer sa propre bière. Lors de cet atelier, nous lancerons une fermentation que vous pourrez récupérer un mois plus tard. Puis nous dégusterons une large gamme de bières en présence d'un expert.

◆ *"I learn how to make my beer": Let an experienced brewer initiate you into the art of making your own beer. During this workshop you will start a fermentation that you will be able to collect a month later. And then, you will taste a large range of beers together with an expert.*

Samedi matin
Saturday morning9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

18

Youcef
Djellab

Mer et terre

◆ Grosses asperges vertes cuites dans un jus de carapace, quelques langoustines rôties au piment d'Espelette. Daurade du Grau-du-Roi en croûte de sel fin, sauce vierge revisitée, légumes primeurs en cocotte. Compressé de fraises de Carpentras, huile verte et tuile chocolat.

◆ *Sea and land: large green asparagus cooked in a langoustine shell stock, roasted langoustines with Espelette pepper. Sea bream from the port of Le Grau-du-Roi in a fine salt crust, revisited sauce vierge, and early spring vegetables in a casserole. Carpentras strawberry terrine, green oil and chocolate tuile.*

Mercredi après-midi
Wednesday afternoon14h00 – 16h30
2.00 p.m. – 4.30 p.m.

22

Séverine
et SoléaAtelier enfants
à partir de 7 ans

◆ Les sucettes en meringue, meringues au chocolat noisette, verrine tarte au citron meringuée. Emporte tes créations à la maison pour une dégustation en famille.

◆ *Meringue lollipops, hazelnut chocolate meringues, lemon meringue tart verrine. Take your creations home for a family tasting.*

Samedi matin
Saturday morning9h00 – 13h00
9.00 a.m. – 1.00 p.m.

25

Jeff
Mouroux

L'Italie

◆ Voyage dans les douceurs de la botte et dolce vita au programme ! Réalisation d'un tiramisù, d'une panna cotta, zuppa inglese, semifreddo.

◆ *Italy: a trip through the sweet delights of the boot, with dolce vita on the menu! Preparation of a tiramisù, panna cotta, zuppa inglese and a semifreddo.*

Menu de printemps	Bruno D'Angélias	1^{er}	Samedi matin <i>Saturday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Asperges vertes crues et cuites, yaourt grec, haddock, citron noir d'Iran. Daurade de Méditerranée en filet, artichauts violets, palourdes. Minestrone d'ananas et passion au piment d'Espelette, mascarpone vanille.</p> <p>◆ <i>Spring menu: raw and cooked green asparagus, Greek yogurt, haddock, Iranian black lemon. Fillet of Mediterranean sea bream, purple artichokes, manila clams. Pineapple minestrone and passion fruits with Espelette pepper, vanilla mascarpone.</i></p>			
Pique-nique dans l'herbe	Georgiana Viou	2	Dimanche matin <i>Sunday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Gari, semoule de manioc inspirée d'une photo de printemps. Atassi : plat traditionnel béninois composé de riz et de haricots. Pâté béninois. Focaccia. Dja : petite sauce tomate. Sardines marinées. Ananas pain de sucre. La citronnade de ma mère.</p> <p>◆ <i>Specialties from Benin: Spring-inspired cassava semolina. Atassi rice with beans. Beninese pâté. Focaccia. Dja tomato sauce. Marinated sardines. Sugarloaf pineapple. My mother's lemonade.</i></p>			
Autour de la Méditerranée	Pascal Ginoux	3	Lundi matin <i>Monday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Jeunes légumes de printemps rôtis, yaourt, ail, aneth, paprika, pistaches grillées. Cabillaud au zaatar et condiment du soleil, aubergine à la flamme et patate douce. Croustillant aux amandes, agrumes, cannelle, crème et framboises.</p> <p>◆ <i>Roasted young spring vegetables, yogurt, garlic, dill, paprika, roasted pistachios. Cod with zaatar herbal spice mix and sun condiment, flame-fried eggplant and sweet potato. Almond, citrus, cinnamon, cream and raspberry crisps.</i></p>			

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Pascal Barnouin	8	Les artichauts
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>			
<p>◆ Artichauts petits violets en barigoule & pancetta de cochon fermier de Monteux. Lotte rôtie au lard de Bigorre, mousseline d'artichauts et légumes croquants du printemps. Tuile aux amandes, chantilly et framboises fraîches : comme un millefeuille.</p> <p>◆ <i>Small purple artichokes à la barigoule and free-range pork pancetta from Monteux. Monkfish roasted with Bigorre bacon, artichokes fine puree and crunchy spring vegetables. Almond tuile, whipped cream and fresh raspberries: like a millefeuille.</i></p>			
Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	Séverine Sagnet	13	Balade gourmande
9h00 – 14h30 <i>9.00 a.m. – 2.30 p.m.</i>			
<p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer le déjeuner. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.</p> <p>◆ <i>Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.</i></p>			
Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Jeff Mouroux	22	Le chocolat
9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>			
<p>◆ Réalisation d'un entremet chocolat en différentes textures. Montage et décoration comme des pros. Réalisation d'un soufflé au chocolat à déguster sur place. Atelier parrainé par notre partenaire Kaoka chocolat.</p> <p>◆ <i>Creating a chocolate dessert using different textures. Assembling and decorating it like a pro. Making a chocolate soufflé to taste on the spot. Sponsored by Kaoka chocolates.</i></p>			

<i>Cuisiner avec un chef étoilé</i>	Florent Pietravalle	Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	23	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Vous réaliserez un repas 3 plats sous les conseils avisés du chef. Après la préparation, vous prendrez l'apéritif dans la cave à vins avant de déguster, dans l'ancienne cuisine, les plats préparés et accompagnés de vins de la Vallée du Rhône.</p> <p>◆ <i>Cook with our Michelin-star Chef Florent Pietravalle: Under the chef's supervision, you will cook a 3-course meal. After the cooking class, you will have an aperitif in the wine cellar before enjoying the lunch you have prepared in our historic kitchen, with matching wines from the Rhone Valley.</i></p>		
<i>Le Vietnam</i>	Bich-Trân Truong-Dejean	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	28	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Plats et soupe autour du poulet : légumes et crevettes au bouillon de poulet infusé aux shiitakés. Blanc et cuisse de poulet fermier au gingembre, riz parfumé. Coquelet à la sauce d'huître et vermicelles de mungo à la vapeur. Surprenante brousse du Rove dans un dessert au gingembre.</p> <p>◆ <i>Chicken dishes and soup: vegetables and shrimp in shiitake-infused chicken broth. Free-range chicken breast and leg with ginger, fragrant rice. Cockerel with oyster sauce and steamed mung bean vermicelli. Surprising fresh goat cheese dessert with ginger</i></p>		
<i>Mer et terre</i>	Youcef Djellab	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	29	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Ceviche de Saint-pierre aux agrumes et pickles de légumes. Carré d'agneau rôti, jus tranché et grosses frites d'asperges. Pavlova aux fruits rouges et pistaches.</p> <p>◆ <i>Surf and turf: john dory ceviche with citrus fruits and vegetable pickles. Roasted rack of lamb, rich lamb jus and large asparagus fries. Pavlova with red fruits and pistachios.</i></p>		

Lundi matin <i>Monday morning</i>	Jean-Jacques Prévôt	1^{er}	<i>La cuisine des plantes médicinales</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
				<p>◆ Petits pois et pois gourmands aux feuilles et fleurs de consoude. Radis noir et vinaigrette au pistou de mélisse. Concombre aux fleurs et ciboulette chinoise. Maquereau poêlé thym citronné. Sorbet d'herbes sauvages.</p> <p>◆ <i>Cooking with medicinal plants: peas and snow peas with comfrey leaves and flowers. Black radish and lemon balm pesto vinaigrette. Cucumber with flowers and Chinese chives. Pan-fried mackerel with lemon thyme. Wild herb sorbet.</i></p>
Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Pascal Barnouin	6	<i>Les asperges</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
				<p>◆ Royale d'asperges, salade d'asperges et vinaigrette aux herbes folles. Filets de sole façon « Normande » et pointes d'asperges croquantes. Fraises de pays, sirop de basilic et olives noires confites.</p> <p>◆ <i>Asparagus royale, asparagus salad and wild herb vinaigrette. Sole filets "Normandy" style and crunchy asparagus tips. Local strawberries, basil syrup and candied black olives.</i></p>
Lundi matin <i>Monday morning</i>	Bich-Trân Truong-Dejean	8	<i>La cuisine thaïlandaise</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
				<p>◆ Salade de papaye verte. Soupe tom yum aux fruits de mer ou au poulet. Pad thai. Rouammit : dessert rafraîchissant et fruité au lait de coco et sirop de canne.</p> <p>◆ <i>Thai cuisine: green papaya salad. Tom yum soup with seafood or chicken. Pad Thai. Rouammit: refreshing fruity dessert with coconut milk and sugar cane syrup.</i></p>
Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	Séverine Sagnet	10	<i>La forêt noire</i>	14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i>
				<p>◆ Génoise chocolat sans gluten, compotée de cerises fraîches, menthe, mousse au chocolat, chantilly végétale et décoration en chocolat.</p> <p>◆ <i>The black forest: gluten-free chocolate sponge cake, compote of fresh cherries, mint, chocolate mousse, vegetal whipped cream and chocolate decorations.</i></p>

Mai / May

Mer et terre	Youcef Djellab	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	13	9h30 – 14h30 9.30 a.m. – 2.30 p.m.
<p>◆ Homard bleu cuit dans un bouillon de fenouil, les pinces servies en rémoulade de radis. Canon d'agneau rôti au basilic et noir d'olives, petits pois à la française. Tuile au chocolat et cerises confites.</p> <p>◆ <i>Surf and turf: Lobster from Brittany cooked in a fennel broth, claws served in radish remoulade. Lamb loin fillet roasted with basil and black olives, French peas. Chocolate tuile and candied early cherries from the Gard region.</i></p>				
Balade gourmande	Séverine Sagnet	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	19	9h00 – 14h30 9.00 a.m. – 2.30 p.m.
<p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer le déjeuner. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.</p> <p>◆ <i>Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.</i></p>				
Menu de printemps	Michel Meissonnier	Mardi matin <i>Tuesday morning</i>	23	9h30 – 14h30 9.30 a.m. – 2.30 p.m.
<p>◆ Pressé d'asperges vertes, vinaigrette aux herbes. Carré de veau cuisson sur paille, galette Roswall. Meringue aux fraises et groseilles, coulis de framboises.</p> <p>◆ <i>Spring menu: green asparagus terrine, herb vinaigrette. Rack of veal, Roswall galette. Strawberry and red currant meringue, raspberry coulis.</i></p>				
La charlotte aux fruits	Jeff Mouroux	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	27	9h00 – 13h00 9.00 a.m. – 1.00 p.m.
<p>◆ Réalisation d'une charlotte aux fruits rouges avec des biscuits cuillère maison, une mousse aux fruits de saison et une finition avec des fruits frais. Un dessert gourmand et rafraîchissant : idéal pour se préparer à l'été !</p> <p>◆ <i>Preparing a charlotte with red berries, homemade sponge fingers, a seasonal fruit mousse, topping it all off with fresh fruits. A gourmet and refreshing dessert: ideal for getting ready for summer!</i></p>				

Juin / June

Jeu <i>Thursday morning</i>	Bich-Trân Truong-Dejean	1^{er}	La cuisine du Vietnam
9h30 – 14h30 9.30 a.m. – 2.30 p.m.	<p>◆ Bo bia : Rouleaux de légumes tièdes au basilic. Cha ca Hà Nội : Un plat de poisson grillé aux vermicelles de riz et salade verte : lotte, curcuma, galanga, aneth, cacahuètes. Soupe de fruits de Provence à la vietnamienne.</p> <p>◆ <i>From Vietnam. Bo bia: Warm spring rolls with basil. Hanoi cha ca: A grilled fish dish with rice vermicelli and fresh herbs: monkfish, turmeric, galangal, dill, peanuts. Provençal fruit soup, Vietnamese style.</i></p>		
Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Jeff Mouroux	3	Le fraisier
9h00 – 13h00 9.00 a.m. – 1.00 p.m.	<p>◆ Réalisation et montage d'un fraisier à ma façon : biscuit amandes, confit de fraises/rhubarbe et mousseline avec... pleiiiiin de vanille ! Nous réaliserons également un dessert à l'assiette comme dans les grands restaurants, à déguster sur place.</p> <p>◆ <i>Strawberry shortcake: making and assembling a strawberry shortcake my own way: almond biscuit, strawberry / rhubarb compote and mousseline with... lots of vanilla! We will also create a strawberry-themed dessert plate, like in the great restaurants, to be tasted on the spot.</i></p>		
Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	Séverine Sagnet	14	Le gâteau de célébration ultraviolet
14h00 – 17h00 2.00 p.m. – 5.00 p.m.	<p>◆ Génoise amande sans gluten, crème violette myrtilles, confit de myrtilles, sirop à la lavande, fruits et fleurs cristallisés.</p> <p>◆ <i>The Ultraviolet Celebration Cake: gluten-free almond sponge cake, blueberry violet cream, blueberry confit, lavender syrup, fruits and crystallized flowers.</i></p>		

**Fraîcheur
d'été**

**Frédérique
Barral**

22

Jeudi matin
Thursday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

◆ Soupes fraîches multicolores. Salade de fèves et tartare de sardines. Merlu aux légumes d'été. Tarte mauve à la myrtille accompagnée d'une soupe rose glacée.

◆ *Summer freshness: multicolored fresh soups. Fava bean salad and sardine tartare. Hake with summer vegetables. Mauve blueberry tart served with a chilled pink soup.*

**L'été
en Provence**

**Pascal
Barnouin**

24

Samedi matin
Saturday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

◆ Fleurs de courgettes farcies d'une fine ratatouille basilic et coulis de poivrons doux. Les petits farcis de Provence. Soupe de fruits frais, glace fleur d'oranger.

◆ *Summer in Provence: zucchini flowers stuffed with delicate basil ratatouille and sweet pepper coulis. The traditional and famous "Petits farcis": Provençal stuffed baby vegetables. Fresh fruit soup, orange blossom ice cream.*

**La cuisine
autour du
melon**

**Jean-Jacques
Prévôt**

25

Dimanche matin
Sunday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

◆ Brochette de melon et de canard. Le majestueux melon cocotte au homard. Mousse au melon confit.

◆ *Melon and duck skewer. The magnificent melon casserole with lobster. Candied melon mousse.*

Mercredi matin
Wednesday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

28

**Yvonne
Raffin**

**La cuisine
corse**

◆ Storzapretti à la bastiaise. Courgettes et aubergines farcies. Fiadone au citron et beignets.

◆ *Corsican cuisine: storzapretti cheese and vegetable dumplings, Bastia style. Stuffed zucchini and eggplant. Lemon fiadone cheesecake and beignets.*

Vendredi matin
Friday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

30

**Séverine
Sagnet**

**Balade
gourmande**

◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer le déjeuner. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.

◆ *Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.*

SATORIZ
le bio pour tous!

**ZAC Grand Angle
rue de la Tramontane
Les Angles**

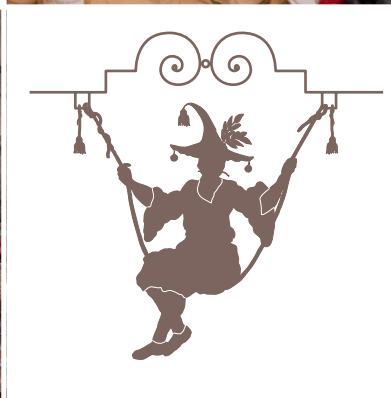
Téléphone : 04 90 16 95 61

Du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

www.satoriz.fr



LA MIRANDE
HÔTEL ****
RESTAURANTS
TABLE HAUTE
ÉCOLE DE CUISINE
SALON DE THÉ
BOUTIQUE
BAR



MIRande GarAGE

**Fermeture de l'école culinaire pour la saison estivale,
place au Mirage !**

MIRAGE, né de la contraction de MIRande et de garAGE est une sorte de taverne. L'équipe de la Table Haute et du Marmiton, sert un menu du jour à base de produits bio et locaux. Pour élargir l'offre, non plus dans la cuisine même, mais dans les espaces attenants.

En fait partie, le garage ; remise des hippomobiles au 19^{ème} et des voitures au 20^{ème} siècle et jadis, le grand tinel de la livrée cardinalice de Saint-Martial. Comme les tapisseries murales en vogue au 14^{ème}, des grandes toiles peintes de l'artiste américain, Timothy Hennessy, habillent les murs en pierre et contribuent à l'ambiance de ce lieu décalé.

*We are closing the cooking school for the summer,
to make way for Le Mirage!*

With its latest addition Le Mirage, La Mirande is exploring the trend of fooding. The name is a contraction of MIRande and garAGE, the latter once a cardinal's state room which was used to house carriages in the 19th and motorcars in the 20th century. Together with the adjacent vaulted stalls, there is plenty of space. And there is a stunning view of the period kitchen where the food is prepared. A permanent exhibition of paintings by American artist Timothy Hennessy contributes to the offbeat ambiance within the the medieval walls. The team of la Mirande's Table Haute, serves a daily menu based on local organic produce.

Samedi matin
Saturday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

9

Pascal
Barnouin

Les
champignons
sauvages

◆ Poêlée de cèpes et girolles aux oignons doux des Cévennes. Saint-pierre rôti, fricassée de girolles. Gratin de fruits frais d'automne, sabayon muscat de Beaumes-de-Venise.

◆ *Wild mushrooms: pan-fried porcini mushrooms and chanterelles with sweet Cévennes onions. Roasted John Dory, fricassée of chanterelles. Fresh autumn fruit gratin, sabayon with Muscat de Beaumes-de-Venise.*

Jeu-di matin
Thursday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

14

Yucef
Djellab

La framboise

◆ Rosace et tartare de melon, vinaigrette à la framboise. Filet de veau farci au foie gras et framboises des Monts du Lyonnais, tomates cornues des Andes rôties. Tuile de framboises et gaspacho au rhum, prunes rôties.

◆ *Melon rosette and tartare, raspberry vinaigrette. Fillet of veal stuffed with foie gras and raspberries from the hilly region near Lyon, roasted Andes horn tomatoes. Raspberry tuile and rum gaspacho, roasted plums.*

Samedi matin
Saturday morning

9h30 – 14h30
9.30 a.m. – 2.30 p.m.

16

Bruno
D'Angélis

Les épices
et condiments

◆ Aiguillettes de thon, sauce ponzu, feuille de riz aux légumes croquants, mangue. Filet de veau au bâton de réglisse, aubergine à l'encre, sarrasin. Poire caramélisée, mousse tiède cacao, wasabi.

◆ *Tuna strips, ponzu sauce, rice paper with crunchy vegetables, mango. Veal tenderloin with licorice stick, eggplant in squid ink, buckwheat. Caramelized pear, warm cocoa mousse, wasabi.*

<i>Sous-bois et Mer</i>	Michel Meissonnier	Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	21	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Œuf parfait aux girolles, sauce crémeuse aux trompettes de la mort. Chapon des mers, soupe aux oursins. Bavaroise aux noisettes.</p> <p>◆ <i>Land and sea: perfect egg with chanterelles, creamy sauce with black trumpet mushrooms. Mediterranean red scorpion fish, sea urchin soup. Hazelnut bavarois.</i></p>		

<i>La cuisine thaïlandaise</i>	Bich-Trân Truong-Dejean	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	22	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Soupe tom yum aux fruits de mer ou au poulet et aux champignons. Curry thaï au poivre jeune et au basilic thaï et riz gluant : variations selon nos envies. Flan coco parfumé au pandan.</p> <p>◆ <i>Thai cuisine: tom yum soup with seafood or chicken and mushrooms. Thai curry with green pepper and Thai basil, to vary as we like, sticky rice. Coconut milk and pandan flan.</i></p>		

<i>L'art de la fermentation</i>	Frédérique Barral	Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	28	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
		<p>◆ Huitres gratinées et croustillant au sarrasin et sésame. Lotte au lait de coco, kimchi de choux chinois et légumes sautés. Délice miso-coco et shiitakés. Crème de matcha au miel et au pollen.</p> <p>◆ <i>Oysters au gratin on crunchy sesame and buckwheat crackers. Monkfish with coconut milk, chinese cabbage kimchi with sauteed vegetables. Miso-coconut and shiitake delight. Matcha cream with honey and pollen.</i></p>		

Vendredi matin <i>Friday morning</i>	29	Séverine Sagnet	<i>Balade gourmande</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>			
<p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer le déjeuner. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.</p> <p>◆ <i>Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.</i></p>			

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	30	Jeff Mouroux	<i>Les macarons</i>
9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>			
<p>◆ Réalisation de la pâte à macarons, dressage des macarons et des garnitures aux parfums délicats : citron/ estragon - café/ cardamome - chocolat/passion</p> <p>◆ <i>Macarons: preparation of the macaron dough and assembling the shells with delicately flavoured fillings: lemon/tarragon - coffee/cardamom - chocolate/passion fruit.</i></p>			

La Fourchette

Restaurant

04 90 85 20 93

17, rue Racine 84000 Avignon

Fermé samedi et dimanche

contact@la-fourchette.net - www.la-fourchette.net

Cuisiner les épices	Frédérique Barral	5	Jeudi matin <i>Thursday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Falafels et houmous joyeux, jus réchauffant. Bourride façon thaï, riz rouge de Camargue au gingembre. Sensuel de chocolat Kaoka.</p> <p>◆ <i>Spices: falafels and happy hummus, heartwarming jus. Thai style bourride, red Camargue rice with ginger. Sensual chocolate dessert.</i></p>			

Clin d'œil au sud-ouest	Youcef Djellab	11	Mercredi matin <i>Wednesday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Têtes de cèpes farcies, foie gras et magret au vin des Côtes de Gascogne. Carré de porc du Mont Ventoux poêlé, cèpes et chanterelles, brisures de châtaignes. Millefeuille aux poires, caramel au beurre salé.</p> <p>◆ <i>A nod to the Southwest: stuffed porcini mushroom beads, foie gras and duck breast with Côtes de Gascogne wine. Rack of pan-fried Mont-Ventoux pork, porcini mushrooms and chanterelles, chestnut morsels. Pear millefeuille, salted butter caramel.</i></p>			

La cuisine piémontaise	Italia Palladino	12	Jeudi matin <i>Thursday morning</i>
			9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Tartare de bœuf, salsa verde. Gnocchi maison au taleggio et trévis. Torta di nocciole, sabayon au Moscato d'Asti.</p> <p>◆ <i>Piedmontese cuisine: beef tartare, salsa verde. Homemade gnocchi with taleggio cheese and mild treviso radicchio. Italian hazelnut cake, Moscato d'Asti sabayon.</i></p>			

Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	9h00 – 14h30 <i>9.00 a.m. – 2.30 p.m.</i>	15	Séverine Sagnet et Jessica Llop	Cuisine et méditation
<p>◆ Atelier de cuisine et de méditation en pleine conscience : comment la cuisine peut-elle devenir un outil de connexion à soi-même, aux aliments et au bien-être. Après un accueil autour d'une boisson chaude, nous méditerons autour des aliments que nous utiliserons pour préparer notre repas. Puis, nous cuisinerons en conscience et dresserons nos assiettes selon nos affinités de couleur et notre créativité. Nous apprendrons à déguster notre repas en conscience, dans l'éveil des sens et des saveurs.</p> <p>◆ <i>Cooking and mindfulness workshop: how cooking can become a tool for connecting with oneself, with food and well-being. After a welcome drink, we will meditate on the foods we will use to prepare our meal. Then we will cook, fully conscious of what we are preparing and plate the dishes in harmony with our personal color affinities and creativity. We will learn to savor our meal in awareness of how flavors are intensified by the awakening of our senses.</i></p>				

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>	21	Jeff Mouroux	Welcome to the USA
<p>◆ Nous réaliserons les spécialités pâtisseries des USA : cookies bien gourmands, carotte cake généreux, cheesecake comme à New York et milkshake à déguster ensemble.</p> <p>◆ <i>We will make sweet treats from the USA: very yummy cookies, generous carrot cake, New York cheesecake and a milkshake to taste together.</i></p>				

Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	22	Florent Pietravalle	Cuisiner avec un chef étoilé
<p>◆ Vous réaliserez un repas 3 plats sous les conseils avisés du chef. Après la préparation, vous prendrez l'apéritif dans la cave à vins avant de déguster, dans l'ancienne cuisine, les plats préparés et accompagnés de vins de la Vallée du Rhône.</p> <p>◆ <i>Cook with our Michelin-star Chef Florent Pietravalle: Under the chef's supervision, you will cook a 3-course meal. After the cooking class, you will have an aperitif in the wine cellar before enjoying the lunch you have prepared, with matching wines from the Rhone Valley.</i></p>				

Octobre / October

La cuisine laotienne	Bich-Trân Truong-Dejean	26	Jeudi matin <i>Thursday morning</i> 9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Lap neua : tartare de bœuf en salade. Poulet grillé à la citronnelle et riz gluant. Mini-potiron au flan coco parfumé au pandan à la vapeur.</p> <p>◆ <i>Laotian cuisine. Lap neua: Laos beef tartare salad. Grilled lemongrass chicken and sticky rice. Steamed small green pumpkin with coconut milk and pandan flan.</i></p>			

La Mer	Pascal Barnouin	28	Samedi matin <i>Saturday morning</i> 9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Salade d'aile de raie braisée, vinaigrette aux aromates. Bar de ligne rôti, poêlée de cèpes. Pommes rôties au miel citronné, sorbet pommes, crumble romarin.</p> <p>◆ <i>The sea: braised skate wing salad, herb vinaigrette. Roasted line-caught sea bass, pan-fried porcini mushrooms. Roasted apples with lemon honey, apple sorbet, rosemary crumble.</i></p>			

Champignons et foie gras	Jean-Jacques Prévôt	29	Dimanche matin <i>Sunday morning</i> 9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Poêlée de girolles aux échalotes confites et pépites de foie gras. Suprême de pintade farci de mousse de champignons des prés au foie gras. Poires pochées au vin de Muscat.</p> <p>◆ <i>Mushrooms and foie gras: pan-fried chanterelle mushrooms with caramelized shallots and foie gras nuggets. Guinea fowl supreme stuffed with field mushroom mousse with foie gras. Pears poached in Muscat wine.</i></p>			

Novembre / November

Samedi après-midi <i>Saturday afternoon</i> 14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i>	4	Aline Géhant	Cocooning chocolat
<p>◆ Offrez-vous un moment de détente autour du chocolat Kaoka. Confectionnez et repartez avec vos mendiants au chocolat noir et au lait, réalisez votre pâte à tartiner aux fruits rouges ainsi que des truffes au chocolat. Sur place, laissez-vous aller et dégustez quelques ganaches avec une coupe de champagne dans les salons de La Mirande. Atelier parrainé par notre partenaire Kaoka chocolat.</p> <p>◆ <i>Chocolate cocooning! Give yourself a chocolate moment. Make and take away your dark and milk chocolate "mendiants" studded with dried fruit and nuts, chocolate truffles, chocolate-and-red berry spread. After the class, indulge yourself with some ganache chocolates and a glass of champagne in the salons. Sponsored by Kaoka chocolates.</i></p>			

KAOKA®
Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

**PAS DE COMPROMIS
ENTRE L'ÉTHIQUE
ET LA QUALITÉ**

EN VENTE DANS VOTRE
MAGASIN BIO

www.kaoka.fr | Kaoka - 340 rue Eugène Guérin - 84200 Carpentras

<i>Cuisiner avec un chef étoilé</i>	Florent Pietravalle	Dimanche matin <i>Sunday morning</i>	5	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Vous réaliserez un repas 3 plats sous les conseils avisés du chef. Après la préparation, vous prendrez l'apéritif dans la cave à vins avant de déguster, dans l'ancienne cuisine, les plats préparés et accompagnés de vins de la Vallée du Rhône.</p> <p>◆ <i>Cook with our Michelin-star Chef Florent Pietravalle: Under the chef's supervision, you will cook a 3-course meal. After the cooking class, you will have an aperitif in the wine cellar before enjoying the lunch you have prepared, with matching wines from the Rhone Valley.</i></p>				

<i>Autour du thon rouge</i>	Georgiana Viou	Lundi matin <i>Monday morning</i>	6	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ La longe en « sashimi » condiment spéciaux. Ventrèche laquée servie avec du eba (semoule de manioc). Tal-tal (beignets de bananes).</p> <p>◆ <i>Around bluefin tuna: the loin in "sashimi" with special condiments. Lacquered tuna belly served with cooked cassava semolina. Tal-tal (African banana fritters).</i></p>				

<i>La pâte à choux</i>	Jeff Mouroux	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	11	9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>
<p>◆ Réalisation et dressage de la pâte à choux, déclinée en éclairs et religieuses : éclairs au chocolat et éclairs au citron. Religieuses au caramel/fruits de la passion.</p> <p>◆ <i>Preparing and piping choux pastry, used in eclairs and religieuses: chocolate eclairs and lemon eclairs. Passion fruit caramel religieuses.</i></p>				

Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	Youcef Djellab	<i>Repas de fête</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>		
<p>◆ Noix de Saint-Jacques, lard di Colonnata, julienne de jeunes poireaux au safran. Volaille de Bresse farcie au foie gras et champignons, légumes racines confits. Millefeuille aux poires, caramel au beurre salé.</p> <p>◆ <i>Festive menu: scallops, cured white Colonnata bacon, julienne of young leeks with saffron. Bresse poultry stuffed with foie gras and mushrooms, slow-roasted root vegetables. Pear millefeuille, salted butter caramel.</i></p>		

Vendredi matin <i>Friday morning</i>	Italia Palladino	<i>Truffe blanche d'Alba</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>		
<p>◆ Noix de Saint-Jacques, mousseline de cerfeuil tubéreux, noisettes du Piémont, truffe blanche d'Alba. Tagliatelles aux cèpes et à la truffe blanche d'Alba. Marrons, kaki, truffe blanche d'Alba.</p> <p>◆ <i>Scallops, tuberous chervil mousseline sauce, hazelnuts from Piedmont, white Alba truffle. Tagliatelle with porcini mushrooms and white Alba truffle. Chestnuts, persimmons, white Alba truffle.</i></p>		

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Bruno D'Angélis	<i>La cuisine de la mer</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>		
<p>◆ Crème de choux-fleur au macis servie froide, huîtres creuses, fleurette au caviar. Saint-pierre en filet, pommes de terre, ail noir/rouille. Suprême d'agrumes, gelée camomille, chocolat blanc et citron vert.</p> <p>◆ <i>Cream of cauliflower soup with mace served cold, cupped oysters, thick cream with caviar. Filet of john dory, potatoes, black garlic /garlic sauce. Citrus supreme, chamomile jelly, white chocolate and lime.</i></p>		

<i>Pavlova 3 étoiles en deux façons</i>	Brandon Dehan	Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	22	14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i>
<p>◆ Pavlova 3 étoiles en deux façons : l'une aux agrumes et l'autre à la poire et à la châtaigne.</p> <p>◆ <i>3 Michelin star pavlova, two ways: one with citrus and the other with pear and chestnut.</i></p>				

<i>Menu d'automne</i>	Michel Meissonnier	Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	23	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Bouillon de courge dans la coque et râpé de cèpes. Dos de canette en deux services. Poire à la cannelle et au poivre de Kampot.</p> <p>◆ <i>Autumn menu: squash broth in the shell and grated porcini mushrooms. Duckling breast in two services. Pears with cinnamon and Kampot pepper.</i></p>				

<i>Balade gourmande</i>	Séverine Sagnet	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	24	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer le déjeuner. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.</p> <p>◆ <i>Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.</i></p>				

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Pascal Barnouin	<i>Toujours l'automne et encore la mer</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	25	
<p>◆ Carpaccio de noix de Saint-Jacques fraîches et cèpes. Turbot sauvage grillé et cèpes rôtis. Crème brûlée au miel de lavande.</p> <p>◆ <i>Still autumn and the sea: carpaccio of fresh scallops and porcini mushrooms. Grilled wild turbot and roasted porcini mushrooms. Lavender honey crème brûlée.</i></p>		

Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	Séverine Sagnet	<i>Les pâtisseries crués</i>
14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i>	29	
<p>◆ À base d'ingrédients d'origine végétale, sans cuisson, libre de gluten et de lactose : snickers, bounty, cheese-cake, tarte au chocolat et framboises.</p> <p>◆ <i>Raw pastries made with plant-based ingredients, gluten and lactose-free: snickers, bounty, cheesecake, chocolate and raspberry tart.</i></p>		

La Maison du Fromage

Crèmerie

*Nathalie &
Bernard FRANCOZ*



Plus de 250 Variétés de Fromages

18 Place Pie les Halles Centrales 84000 AVIGNON
sebnatber@free.fr

04.90.27.37.39 / 06.81.80.02.67

Repas de fête	Youcef Djellab	2	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Filet de Saint-pierre, bouillon de chlorophylle et quelques trompettes de la mort. Chapon label rouge d'Auvergne, en deux cuissons, garniture bourguignonne, purée truffe. Sabayon de clémentines de Corse et fruit de la passion en coque.</p> <p>◆ <i>John dory fillet, chlorophyll broth and a few black trumpet mushrooms. Auvergne red label superior quality capon cooked two different ways, Burgundy wine, onion and mushroom garnish, truffle mashed potatoes. Sabayon of Corsican clementines and passion fruit in the shell.</i></p>				

Les épices ça réchauffe !	Pascal Ginoux	5	Mardi matin <i>Tuesday morning</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Encornets sautés aux épices d'orient, « houmous » de vieux pain, salsa citron vert. Filet d'agneau rôti, potimarron au four, condiment cacahuètes / jalapeño et fraîcheur d'oignon rouge. Crémeux chocolat, noisettes caramélisées aux épices douces, huile d'orange.</p> <p>◆ <i>Spices: sauteed squid with oriental spices, old bread "hummus", lime salsa. Roasted fillet of lamb, baked winter squash, peanut/jalapeño pepper condiment with raw red onions. Chocolate cream, caramelized hazelnuts with sweet spices, orange oil.</i></p>				

Repas de Noël corse	Pascal Ginoux	6	Mercredi matin <i>Wednesday morning</i>	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>
<p>◆ Terrine de sanglier. Sauté de veau aux olives, polenta de châtaigne. Frappes.</p> <p>◆ <i>Corsican Christmas meal: wild boar terrine. Sauteed veal with olives, chestnut polenta. Corsican fritters.</i></p>				

Jeudi matin <i>Thursday morning</i>	Frédérique Barral	7	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	La cuisine autour du cacao
<p>◆ Boisson aztèque et crackers salés chocolat. Velouté de courge au cacao cru. Canard braisé et sa sauce chocolatée aux figues. Crème noisettes cacao aux épices, avec ses biscuits quinoa choco.</p> <p>◆ <i>Cooking with cacao: Aztec beverage and salty chocolate crackers. Squash velouté with cacao nibs. Braised duck with chocolate and fig sauce. Spiced hazelnut cacao cream with choco-quinoa biscuits.</i></p>				

Vendredi matin <i>Friday morning</i>	Michel Meissonnier	8	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	La cuisine classique de fêtes
<p>◆ Foie gras chaud aux raisins. Minestrone de homard, légumes billes. Charlotte aux marrons glacés.</p> <p>◆ <i>Classic dishes for the holidays: warm foie gras with grapes. Lobster minestrone, vegetables balls. Charlotte with candied chestnuts.</i></p>				

Samedi matin <i>Saturday morning</i>	Jeff Mouroux	9	9h00 – 13h00 <i>9.00 a.m. – 1.00 p.m.</i>	Bûches 100% praliné
<p>◆ En montage comme des pros en moule gouttière : parfum praliné-pécan-citron. Et plus classique : la bûche en biscuit roulé et praliné maison.</p> <p>◆ <i>100% praline Yule log cakes: preparing a molded Yule log worthy of a pro pastry chef: praline-pecan-lemon flavor. A more classic Yule log: a rolled sponge cake filled with homemade praline.</i></p>				

<i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i>	Séverine et Soléa	Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i>	
		13	14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m</i>

◆ Les bûches de Noël : l'une roulée au chocolat et l'autre meringuée aux fruits exotiques. Emporte tes créations à la maison pour une dégustation en famille.

◆ *Yule logs: one a chocolate roll and the other a baked meringue with tropical fruit. Take your creations home for a family tasting.*

<i>Balade gourmande de fêtes</i>	Séverine Sagnet	Vendredi matin <i>Friday morning</i>	
		15	9h00 – 14h30 <i>9.00 a.m. – 2.30 p.m</i>

◆ Vous partirez en balade avec Séverine Sagnet à travers la ville d'Avignon. Vous ferez les courses au marché des Halles en fonction de ce que vous aimez pour préparer un déjeuner de fêtes. De retour à La Mirande, vous cuisinerez un menu 3 plats.

◆ *Gourmet stroll: you will go on a walk with Séverine Sagnet through the city of Avignon. You will go shopping at Les Halles market, choosing what you wish to prepare for a feast lunch. Back at La Mirande, you will cook a 3-course menu.*

<i>C'est Noël, c'est festif !</i>	Pascal Barnouin	Samedi matin <i>Saturday morning</i>	
		16	9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m</i>

◆ Foie gras frais de canard aux truffes. Hommage à Paul Bocuse : souprière de volaille aux truffes façon VGE (président Valéry Giscard d'Estaing). Truffes au chocolat.

◆ *It's Christmas, it's festive! Fresh duck foie gras with truffles. In tribute to Paul Bocuse: his chicken soup with truffles created in 1975 for VGE (President Valéry Giscard d'Estaing). Chocolate truffles.*

Dimanche matin <i>Sunday morning</i>		Enrique Casarrubias	<i>Cuisiner avec un chef étoilé</i>
9h30 – 14h30 <i>9.30 a.m. – 2.30 p.m.</i>	17		

◆ Ceviche de dorade, sauce Jalapeño (piment mexicain), avocat fumé et déclinaison de radis. Saint-Jacques, lard di Colonnata, mole carotte et sabayon ananas. Mi-chaud, mi-froid : sorbet et moelleux au chocolat, émulsion de chocolat 85%, fleur de sel, infusion d'hibiscus et pâte de coing confite.

◆ *Cook with a Michelin-star chef: sea bream ceviche, jalapeño pepper sauce, smoked avocado and variations on a radish theme. Scallops, Colonnata bacon, spiced carrot mole puree and pineapple sabayon. Chocolate, hot and cold: sorbet and soft chocolate cake, 85% chocolate emulsion, sea salt flakes, hibiscus infusion and candied quince paste.*



Ateliers enfants

Children's cooking classes

L'ATELIER DES PETITS MARMITONS... À PARTIR DE 7 ANS

Les enfants aussi cuisinent comme des chefs. L'art de bien manger, de connaître et d'acheter les bons produits, d'associer les textures et les couleurs. C'est tout petit que cela s'apprend ! Le chef éveillera leurs papilles et leur créativité. Du chocolat, du croustillant, du fondant, des jeux et des rires pour des moments éducatifs et ludiques.

Cette année, c'est Séverine Sagnet qui s'occupe de faire découvrir les plaisirs culinaires aux enfants.

Elle apprendra aux plus petits les recettes préférées de sa fille Soléa. Les enfants repartiront avec leurs créations à déguster à la maison.

D'autres dates pourront être ajoutées au fil de l'année, restez connectés.

Les ateliers seront réalisés en partenariat avec les chocolats Kaoka.

Mercredi 18 janvier	<i>La folie du chocolat</i>	page 13
Mercredi 8 février	<i>Le parmentier de canard</i>	page 14
Mercredi 22 mars	<i>Les meringues</i>	page 19
Mercredi 13 décembre	<i>Les bûches de Noël</i>	page 44

CHILDREN COOKING CLASSES... FROM 7 YEARS OLD

Children can also cook up a storm! The art of eating well, recognizing and buying good products, combining textures, colours and tastes. Can all be learnt when you're small! The chef will introduce children to taste and creativity. Chocolate, crispy and soft treats, laughter and games make for delicious learning!

This year, it is Séverine Sagnet who is in charge of introducing children to culinary pleasures.

She will teach the little ones her daughter Soléa's favorite recipes. The children will take their creations back home to taste with the family. Other dates may be added throughout the year, stay tuned. The workshops will be carried out in partnership with Kaoka chocolates.

Wednesday January 18th	<i>Crazy About Chocolate</i>	page 13
Wednesday February 8th	<i>A Ducky Take on Shepherd's Pie</i>	page 14
Wednesday March 22nd	<i>Meringues</i>	page 19
Wednesday December 13th	<i>Yule Log Cakes</i>	page 44



Ateliers pâtisserie et chocolat

Pastries and chocolate classes

Parrainés par les chocolats **Kaoka** et animés par le sémillant **Jeff Mouroux** et la talentueuse **Aline Géhant**. Trois ateliers sur les gourmandises végétales seront animés par **Séverine Sagnet**.

Samedi 11 février	<i>Les macarons</i>	page 15
Samedi 4 mars	<i>Cocooning chocolat</i>	page 17
Samedi 22 avril	<i>Le chocolat</i>	page 21
Mercredi 10 mai	<i>La forêt noire</i>	page 23
Samedi 27 mai	<i>La charlotte aux fruits</i>	page 24
Samedi 3 juin	<i>Le fraisier</i>	page 25
Mercredi 14 juin	<i>Le gâteau de célébration ultraviolet</i>	page 25
Samedi 30 septembre	<i>Les macarons</i>	page 33
Samedi 21 octobre	<i>Welcome to USA</i>	page 35
Samedi 4 novembre	<i>Cocooning chocolat</i>	page 37
Samedi 11 novembre	<i>La pâte à choux</i>	page 38
Mercredi 22 novembre	<i>Pavlova</i>	page 40
Mercredi 29 novembre	<i>Les pâtisseries crues</i>	page 41
Samedi 9 décembre	<i>Bûches 100% praliné</i>	page 43

Sponsored by Kaoka chocolates and hosted by the lively Jeff Mouroux and talented Aline Géhant. Three workshops on plant-based treats will be led by Séverine Sagnet.

Saturday February 11 th	<i>Macarons</i>	page 15
Saturday March 4 th	<i>Chocolate Cocooning</i>	page 17
Saturday April 22 nd	<i>Chocolate</i>	page 21
Wednesday May 10 th	<i>Black Forest Cake</i>	page 23
Saturday May 27 th	<i>Fruit Charlotte</i>	page 24
Saturday June 3 rd	<i>Strawberry Shortcake</i>	page 25
Wednesday June 14 th	<i>Ultraviolet Celebration Cake</i>	page 25
Saturday September 30 th	<i>Macarons</i>	page 33
Saturday October 21 st	<i>Welcome to the USA</i>	page 35
Saturday November 4 th	<i>Chocolate Cocooning</i>	page 37
Saturday November 11 th	<i>Choux pastry</i>	page 38
Wednesday November 22 nd	<i>Pavlova</i>	page 40
Wednesday November 29 th	<i>Raw pastries</i>	page 41
Saturday December 9 th	<i>100% Praline Yule Logs</i>	page 43



Tarifs

Cours de cuisine (du lundi au vendredi)	135 €
Cours de cuisine (samedi et dimanche)	150 €
Déjeuner invité	95 €
Cours de cuisine :	
« truffe-homard-morilles » / Invité	180 € / 135 €
Cours de cuisine et méditation / Invité	180 € / 135 €
Cuisiner avec un chef étoilé / Invité	180 € / 145 €
Cours de cuisine en exclusivité (10 personnes min.)	150 €
Atelier enfants (7-13 ans)	55 €
Cours de pâtisserie	95 €
Atelier chocolat	115 €
Afterwork	60 €
Abonnements (hors cours truffe et week-end)	
- 4 cours de cuisine par semaine	520 €
- Abonnement de 10 cours	1 150 €
Dîner à <i>La Table Haute</i>	120 €
Tablier professionnel brodé La Mirande	30 €

Nos tarifs s'entendent toutes taxes comprises. Les dates et termes peuvent être modifiés sans préavis. Réservations et annulations :

- Le nombre de participants doit être au minimum de 8 personnes. Si ce nombre n'est pas atteint pour un cours de cuisine, il sera annulé.
- L'École de Cuisine de La Mirande est un lieu qui reçoit une vingtaine de chefs. Il se peut qu'ils aient des contraintes de dernière minute. Dans ces cas-là, La Mirande se réserve le droit d'annuler ou de déplacer les cours.
- Le nombre de places disponibles est limité à 12 personnes. Au-delà, les demandes sont placées sur une liste d'attente et contactées en cas de désistement.
- Une option devient réservation ferme avec 50 % du montant des cours versés à titre d'acompte au moment de la réservation.
- En cas d'annulation de la part du participant à moins de 3 semaines avant la date du cours, l'acompte sera remboursé (-10 %) si la place est relouée. Si ce n'est pas le cas, l'acompte sera conservé. Dans le cas d'une réservation avec un bon cadeau délivré par La Mirande, la réservation est prise puis confirmée au minimum une semaine avant par la responsable des cours de cuisine. Si le participant ne se présente pas au cours de cuisine ou annule sa réservation, le bon cadeau sera considéré comme consommé.



Prices

<i>Cooking class (Monday to Friday)</i>	€ 135
<i>Cooking class (Saturday and Sunday)</i>	€ 150
<i>Guest for lunch</i>	€ 95
<i>Cooking class:</i>	
<i>“Truffle-lobster-morilles” / Guest for the meal</i>	€ 180/€ 135
<i>Cooking and meditation course / Guest for the meal</i>	€ 180/€ 135
<i>Professional kitchen immersion / Guest for the meal</i>	€ 180/€ 145
<i>Private cooking class (10 participants min.)</i>	€ 150
<i>Children’s cooking class (7 -13 years)</i>	€ 55
<i>Pastry class</i>	€ 95
<i>Chocolate workshop</i>	€ 115
<i>Afterwork</i>	€ 60
<i>Subscriptions (weekends and truffle classes excepted)</i>	
<i>- 4 cooking classes a week</i>	€ 520
<i>- Subscription for 10 classes</i>	€ 1 150
<i>Dinner at La Table Haute</i>	€ 120
<i>Professional apron embroidered La Mirande</i>	€ 30

Prices include all taxes. Prices and terms are subject to change without notice. Reservation and cancellation policy:

- The course will be cancelled if we have fewer than 8 participants. Registration is limited to a maximum of 12 participants. Beyond that number, names will be placed on a waiting list and contacted if a space opens up. A deposit of 50% is required when booking a class to confirm the reservation. In the event of a cancellation by the participant, less than 3 weeks prior to the class, the deposit (-10%) will be refunded if another participant is found to fill the space.

- If booking with a gift voucher, the reservation becomes definite 1 week prior to the class and cannot be cancelled or postponed after that date.

The course can be cancelled if we have less than 8 participants.

- Registration is limited to a maximum of 12 participants. Beyond that number, names will be placed on a waiting list and contacted if a space opens up. A deposit of 50% is required at the reservation to confirm registration. In the event of a cancellation by the participant, less than 3 weeks prior to the class, the deposit (-10%) will be refunded if another participant is found to fill the space. When booking with a gift voucher, the reservation becomes definite 1 week prior to the class and cannot be cancelled or postponed.





La Table Haute de La Mirande Cuisine traditionnelle & convivialité

En bas, dans la partie médiévale de La Mirande, la seule datant de la présence des papes en Avignon, se cache le trésor de l'hôtel.

Dans l'ancienne cuisine de la famille Pamard, équipée d'un fourneau à bois datant du XIXe siècle, entourée des instruments les plus évocateurs de la grande tradition - casseroles en cuivre, récipients de belle faïence, balance Roberval – le chef cuisine un menu unique de retour de marché pour une assemblée pouvant accueillir jusqu'à douze convives sur la grande table en bois de sycomore. Avec La Table Haute, l'hôtel La Mirande propose sa variation de table d'hôte autour d'une cuisine traditionnelle aux accents de la Provence.

Moments de convivialité garantis où les langues se délient naturellement et où la complicité de la tablée peut conduire à des amitiés durables. Tous les soirs du mardi au samedi à partir de 20 heures.

La Table Haute

A guest table in the convivial atmosphere of the former servants' quarters and 19th Century kitchen.

Downstairs, in the medieval part of La Mirande, dating from the time of the Popes in Avignon, the hotel treasure is hidden.

Here is the heart of La Mirande. In the old kitchen, on a venerable wood-fired cast iron range dating from the 19th Century, surrounded by the instruments of great traditional cooking - copper pans, beautiful earthenware, old-fashioned kitchen scales and an enormous wooden table - the chef cooks a set menu for an audience of up to 12 guests seated around the massive sycamore wood table. In the convivial atmosphere, tongues loosen and such complicity may lead to lasting friendships. From Tuesday to Saturday at 8pm.





LA MIRANDE
AVIGNON

HÔTEL *****
RESTAURANTS
TABLE HAUTE
ÉCOLE DE CUISINE
SALON DE THÉ
BOUTIQUE
BAR

4, place de l'Amirande
F-84000 Avignon
Tél. +33 (0)4 90 14 20 20
mirande@la-mirande.fr
www.la-mirande.fr

GPS 43°57'00.44"N/4°48'27.43"E