

LA MIRANDE



Dessin : Maxine Christensen

Le Marmiton

Ecole culinaire depuis 1994
Cooking school since 1994

programme
2024



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 QUI FÊTE SES 30 ANS
A COOKING SCHOOL CELEBRATING ITS 30th ANNIVERSARY

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, colours, 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

Chefs invités

Guest chefs pages 6-12

Programme mois par mois

Monthly program pages 14-51

Ateliers enfants

Children's cooking classes page 52

Ateliers pâtisserie et chocolat

Pastries and chocolate classes page 54

Dîners vigneron

Winemakers' dinners page 56

Tarifs

Prices pages 58-60



Chefs invités

Guest chefs

Julien Allano

julien.allano182@orange.fr - +33 (0) 7 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'années. 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-star 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 17, 19, 35, 38

Emilio Arriaga

Le Comptoir de La Mère Germaine - Châteauneuf-du-Pape
+33 (0) 4 28 69 00 60

Équatorien d'origine, Emilio arrive à 20 ans en Provence riche des recettes de ses grands-mères pour se former à la cuisine française. « Je défends la cause d'une cuisine conviviale et de partage, à base de produits locaux autour de Châteauneuf-du-Pape, sans oublier la touche à base d'herbes aromatiques de mon potager, et des condiments sud-américains qui me tiennent à cœur. »

Originally from Ecuador, Emilio arrived in Provence at the age of 20, with a wealth of recipes from his grandmothers, to train in French cuisine. "I support a deliciously uncomplicated style of cooking, meant to be shared, based on local products sourced around Châteauneuf-du-Pape, without forgetting the touch of aromatic herbs from my vegetable garden, and South American condiments that are dear to my heart."

- pages 22, 35

Jean-Claude Altmayer

je.cuisine.avec.mon.coeur@gmail.com - +33 (0) 7 63 35 05 54

Chef affable et anciennement chef de la Table Haute à La Mirande, il vous apprendra des recettes simples et efficaces dans une ambiance décontractée.

The jovial former chef of La Table Haute of La Mirande will teach you simple, effective recipes in a relaxed atmosphere.

- pages 40, 43

Pascal Barnouin

Maison de la Tour - Avignon

maisondelatour.avignon@gmail.com - +33 (0) 9 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 20, 23, 27, 37, 40, 51

Frédérique Barral

api.frederique@gmail.com - +33 (0) 6 29 96 75 21

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 pass on."

- pages 14, 15, 17, 21, 26, 28, 29, 41, 47

Bruno D'Angélis

brunodangelis.blv@gmail.com - +33 (0) 6 61 95 72 89

Après plus de 10 ans passés aux commandes de la cuisine étoilée de l'Hotel d'Europe, il a fondé son entreprise de conseil et d'accompagnement auprès des restaurateurs et propose également une activité de Chef privé. À La Mirande, il vous apprendra à réaliser une cuisine très élégante et rehaussée en goût.

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. At La Mirande, he will teach you how to make his elegant and intensely flavored.

- pages 29, 44, 50

Brandon Dehan

Chef pâtissier de L'Oustau de Baumanière ❀❀❀

Les Baux-de-Provence - +33 (0) 4 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 au sein de l'institution triplement étoilée. 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 Head Pastry Chef at the three Michelin-star L'Oustau de Baumanière in Les Baux de-Provence. 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 44

Youcef Djellab

Deluxe Home Restauration - Vedène

contact@dhrestauration.com - +33 (0) 6 18 68 00 97

Après des années passées à courir le monde, il est depuis plus de 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 over 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 14, 21, 36

Aline Géhant

Aline Géhant Chocolatier - Avignon

agchocolatier@gmail.com - +33 (0) 4 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 16, 42

Cheikhou Guet

Orso - Villeneuve-lès-Avignon - +33 (0) 6 11 08 47 37

Chef militant et autodidacte, il vient de s'installer tout fraîchement sous les arcades à Villeneuve-lès-Avignon. Il utilise la cuisine comme un vecteur pour sensibiliser ses clients au respect de la planète. Chaque jour, avec son épouse Morgan en charge du restaurant, ils passent par la ferme où le chef s'approvisionne en légumes cueillis du matin. Il propose un menu unique qui change toutes les semaines et fait la part belle aux poissons de Méditerranée et aux coquillages qu'il adore agrémenter des herbes du jardin.

An activist and self-taught chef, he has just recently set up shop under the arcades in Villeneuve-lès-Avignon. He uses cooking as a vector to educate his customers about respecting the planet. Every day, with his wife Morgan who is in charge of the restaurant, they go to the farm where the chef supplies himself with vegetables picked that morning. He offers a unique menu that changes every week and gives pride of place to Mediterranean fish and shellfish that he loves to garnish with herbs from the garden.

- pages 23, 28

Jean-Rémy Joli

Le Moutardier du Pape - Avignon - +33 (0) 4 90 85 34 76

Natif du Périgord, il puise sa cuisine dans les classiques de la gastronomie. Formé dans un palace à Beaulieu-sur-Mer puis au Château de Gilly en Bourgogne ; il devient chef aux Agassins, puis au Saule Pleureur, et depuis 6 ans, au Moutardier du Pape.

Born in the Périgord region, he draws inspiration for his cuisine from the classics of gastronomy. Trained in a palace in Beaulieu-sur-Mer then the Château de Gilly in Burgundy, he became chef at Les Agassins then at the Saule Pleureur, both near Avignon, and for the past 6 years he has been chef at the Moutardier du Pape.

- pages 20, 44

Jessica Llop

Eveillessence - Saint-Saturnin-lès-Avignon - +33 (0) 6 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 about and trained in traditional Chinese medicine, energy therapy and mindfulness meditation. Today, in addition to her consultations, she leads meditation and health prevention workshops. She combines consciousness, discovery of the senses and pleasure of food with the cooking classes of Séverine Sagnet at La Mirande.

- pages 40, 45

Michel Meissonnier

meissonnier.michel@wanadoo.fr - +33 (0) 6 14 54 17 34

À lui seul, il respire la Provence et la convivialité. Ancien restaurateur aux Angles, il a obtenu deux 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 20, 24, 35, 44, 51

Jeff Mouroux

Chef pâtissier du restaurant Pollen 🍀 - Avignon

jeffmouroux@gmail.com - +33 (0) 7 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. Il exerce ses talents en qualité de chef pâtissier au restaurant Pollen à Avignon.

An outstanding pastry chef, who has worked with great chefs like Pierre Gagnaire and Christophe Pelé and for la maison Fauchon, he has also traveled a lot. He currently works as a pastry chef at the Michelin-star restaurant Pollen in Avignon.

- pages 15, 17, 25, 26, 30, 37, 39, 46, 51

Florent Pietravalle 🍀🍀

La Mirande - Avignon - +33 (0) 4 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 obtient son étoile en 2019. Florent exprime sa passion offrant une cuisine élégante, classique et inventive. L'obtention de l'étoile verte en 2021 est gage de son engagement pour la gastronomie durable.

Chef at La Mirande since 2016, after working with some of the greatest Michelin-star Chefs, and 4 years as sous-chef for Pierre Gagnaire, he was awarded his star in 2019. Florent shares his passion offering an elegant, classic cuisine with a definite touch of creativity. His commitment to sustainable gastronomy was awarded with a Green Star in 2021.

- pages 25, 39, 43

Jean-Jacques Prévôt

Maison Prévôt - Cavaillon

jean-jacques@maisonprevot.com +33 (0) 4 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".

- pages 14, 27, 30, 36, 38, 46, 50

Italia Palladino 🍷

Italie Là-Bas - Café Roma - Avignon

info@italielabas.fr - +33 (0) 4 86 81 62 27

Cheffe italienne, graphiste de formation, elle dessine véritablement ses assiettes avec un goût exquis et des saveurs de grande fraîcheur, légumes du moment, fleurs, coquillages. Elle vous apprendra les bases de la cuisine italienne.

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

- pages 21, 45

Séverine Sagnet

sevsagnet@gmail.com - +33 (0) 6 33 40 90 69

Directrice des Ateliers de cuisine et cheffe de la Table Haute pendant 10 ans, elle est aujourd'hui cheffe indépendante. La philosophie de Séverine 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 pep. En 2024, Séverine vous amène toujours en balade gourmande et combine des cours de cuisine et de méditation de pleine conscience, pour des journées bien-être. Elle donnera également quelques cours pour les enfants avec sa fille Soléa.

Director of the Cooking workshops and chef of the Table Haute at La Mirande for 10 years, she is now an independent chef, coach and trainer for catering professionals. Séverine's philosophy is to take the shortest route possible between the farm and the table. Her recipes are simple, but elegant, with a surprising little extra touch of pep. In 2024, Séverine still takes you on a gourmet stroll, offers well-being workshops combining cooking and meditation, and also gives a few lessons for children together with her daughter Soléa.

- pages 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 50

Diane Truong-Dejean

dianebyparis@gmail.com - +33 (0) 7 88 91 48 35

Diane vient d'une famille nombreuse de la haute bourgeoisie de Hanoi. 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 propose de vous faire partager sa cuisine quotidienne lors de ses cours de cuisine.

Diane comes from a large family from the upper middle class of Hà Nội. Originally a family cook, she's had the chance and the opportunity to cook for and with the greatest French chefs for fifteen years. She is a private chef and gives cooking lessons where she offers to share her home-cooking secrets with you.

- page 25

Georgiana Viou ❀

Rouge - Nîmes - +33 (0) 4 48 27 08 01

Née à Cotonou, Georgiana 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 nouvellement étoilé « Rouge » à Nîmes. Après avoir été candidate dans la première saison de MasterChef, elle est aujourd'hui membre du jury. 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 and her books are inspired by dishes from Benin and those from the South of France. She runs the newly Michelin-starred "Rouge" restaurant in Nîmes. After having been a candidate in the first season of the culinary reality TV show MasterChef, she is now a member of the jury. She gives cooking classes around the theme of "Cotonou and Marseille".

- pages 22, 34

Laëtitia Visse

La Femme Du Boucher - Marseille - +33 (0) 4 91 48 79 65

Après une enfance bercée par la musique baroque, la littérature et les voyages, Laëtitia Visse détonne dans la jeune garde culinaire ! Après 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 remet au goût du jour la tradition bouchère et charcutière de la cuisine française.

After a childhood rocked by Baroque music, literature and travel, Laëtitia Visse astonishes and stands 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.

- pages 15, 42

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

FRUITS & LÉGUMES

Produits Frais
Épicerie • Vins

CERTIFIÉ AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

BIO ÉQUITABLE EN FRANCE

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

UNE GAMME D'EXCEPTION
POUR VOS REPAS...

Perrier fines bulles

Vittel 854

SPELLEGRINO

| | | |
|--|----------------------|--|
| Mardi matin <i>Tuesday morning</i> | Frédérique Barral | <i>Les plats revisités de nos grands-mères</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 13 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Madeleines au bleu en apéritif. Soupe à l'ail d'Arleux, croustillant au sarrasin. Pot-au-feu et légumes anciens. Gâteau aux noix, pommes caramélisées et sirop d'érable. ◆ <i>Revisiting the dishes of our grandmothers: Blue cheese madeleines as an aperitif. Smoked Arleux garlic soup, crispy buckwheat wafer. Pot-au-feu and heirloom vegetables. Walnut cakes with apples caramelized in maple syrup.</i> | | |

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

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

| | | |
|--|------------------------|------------------|
| Mercredi matin <i>Wednesday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | <i>La truffe</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 14 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Carpaccio de bœuf aux truffes, fondue de poireaux aux champignons des prés. Turbot fumé aux pignes de sapin, contisé aux truffes, et lentilles vertes au cochon. Pommes entières cuites au four à la gelée de rhubarbe. ◆ <i>Truffles: Beef carpaccio with truffles, leek fondue with meadow mushrooms. Turbot smoked with pine nuts, studded with truffles, green lentils with smoked and grilled bacon. Whole apples cooked in a wood oven, with rhubarb jelly.</i> | | |

| | | |
|--|-------------------|------------------|
| Vendredi matin <i>Friday morning</i> | Youcef Djellab | <i>La truffe</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 16 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Saint-Jacques en coquilles lutées, pain perdu aux truffes. Filet de veau et farce fine aux rabasses, potimarron fondant. Ananas Victoria, crème anglaise truffée et copeaux de noix de coco. ◆ <i>Truffles: Scallops cooked in the pastry-sealed shell, truffle French toast. Veal fillet and fine truffle stuffing, winter squash that melts on the tongue. Victoria pineapple, truffled custard and coconut shavings.</i> | | |

| | | | |
|---|-------------------|-----------|--|
| <i>La truffe</i> | Laëtitia Visse | 17 | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Scotch egg, mesclun, courge, graines torrifiées et truffe en lamelles. Ris de veau rôti au beurre noisette, poêlée de légumes racines et sauce champignons truffée. Crème brulée vanille, poire et truffe. ◆ <i>Truffles: Scotch egg, mixed greens, squash, roasted seeds and slivered truffle. Veal sweetbreads roasted in brown butter, pan-fried root vegetables and truffled mushroom sauce. Vanilla, pear and truffle crème brûlée.</i> | | | |

| | | | |
|---|----------------------|-----------|---|
| <i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i> | Frédérique Barral | 21 | Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> |
| | | | 14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ « La folie du chocolat » : biscuit quinoa chocolat, boisson cacaoée magique, le meilleur des brownies. ◆ <i>Children's cooking class "Crazy about chocolate": chocolate quinoa biscuit, magic cocoa drink and the best brownies.</i> | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------|---|
| <i>Les macarons</i> | Jeff Mouroux | 24 | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | | 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Réalisation de la pâte à macarons, dressage des macarons et garniture à différents parfums : fruits exotiques - chocolat et piment - citron et fenouil. ◆ <i>Macarons: Making the macaron dough, garnishing the baked shells with different-flavored fillings: tropical fruit, chocolate and chili, lemon and fennel.</i> | | | |

**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

| | | |
|--|-------------------------|-------------------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Aline Géhart | Cocooning chocolat |
| 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> | 2 | |
| <p>◆ Offrez-vous un moment de détente autour du chocolat. 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> | | |



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

| | | |
|--|------------------------------|---|
| Le végétal s'éveille | Julien Allano | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | 7 |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Œuf bio en coque surprise, premières asperges vertes de Provence, vinaigrette aux dernières truffes. Poireau cuit en croûte d'algues, marinière de coquillages à l'infusion d'agrumes. Comme une orange givrée au miel et madeleine tiède.</p> <p>◆ <i>Plant-based menu: Organic egg in a surprise shell, first green asparagus from Provence, vinaigrette with the last black truffles. Leek cooked in a seaweed crust, shellfish marinière with citrus infusion. Like a honey frosted orange, warm madeleine.</i></p> | | |
| Chocolat | Jeff Mouroux | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 9 |
| | | 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 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>Chocolate: Creating a chocolate dessert using different textures. Assembling and decorating it like a pro. Making a chocolate soufflé to taste on the spot.</i></p> | | |
| L'humeur dans l'assiette | Frédérique Barral | Mardi matin <i>Tuesday morning</i> |
| | | 12 |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Les ingrédients qui soutiennent mes émotions. Comment mon alimentation peut m'aider à gérer mon stress ou soutenir ma joie de vivre ? Apéro surprise. Maquereau gravlax sur fondant de chou vert. Saumon en croûte de miel et sésame. Bouchées fondantes au chocolat et sa crème à la verveine.</p> <p>◆ <i>The mood on the plate: The ingredients that support my emotions: How can my diet help me manage my stress or boost my joy of living? Surprise aperitif. Gravlax mackerel on a bed of tender green cabbage. Salmon in a honey and sesame seed crust. Chocolate fondant bites with verbena cream.</i></p> | | |

Mars / *March*

Déjà 30 ans...



Le Marmiton

1994 - 2024

fête son anniversaire.

Restez connectés pour connaître
la date de ce bel événement.



Mars / March

| | | |
|--|---------------------------|------------------------|
| Vendredi matin <i>Friday morning</i> | Michel Meissonnier | <i>Préparer Pâques</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 15 | |
| <p>◆ Gâteau d'artichauts et foie gras, salade de mâche et noisettes. Navarin d'agneau, petits légumes primeurs. Tourte de fromage blanc.</p> <p>◆ <i>Easter menu: Artichoke and foie gras cake, lettuce and hazelnut salad. Lamb stew, small early vegetables. Cottage cheese pie.</i></p> | | |

| | | |
|---|------------------------|--------------------------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Pascal Barnouin | <i>Morilles et volaille fermière</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 16 | |
| <p>◆ En entrée et en plat... Farcies, rôties, braisées au jus, les meilleures recettes pour cet exceptionnel champignon : morilles farcies et braisées au bouillon de volaille. Poitrine de volaille fermière farcie aux morilles. Et en dessert poires et pommes en minestrone, glace maison aux citrons de Menton.</p> <p>◆ <i>Morels and free-range chicken: As a starter and main course... Stuffed, roasted, braised in cooking juices... the best recipes for this exceptional mushroom: stuffed morels braised in chicken stock. Free-range chicken breast stuffed with morels. And for dessert, a pear and apple minestrone, homemade ice cream with Menton lemons.</i></p> | | |

| | | |
|--|-----------------------|--------------------------|
| Lundi matin <i>Monday morning</i> | Jean-Rémy Joli | <i>Cuisine classique</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 18 | |
| <p>◆ Foie gras de canard, déclinaison d'asperges vertes, crumble à la morille. Carré de veau cuit entier au parfum de vanille et citron, panisse de pois chiches. Soufflé aux mandarines confites.</p> <p>◆ <i>Classical cuisine: Duck foie gras, variations on a green asparagus theme, morel crumble. Whole cooked rack of veal flavored with vanilla and lemon, chickpea panisse. Candied mandarin soufflé.</i></p> | | |

Mars / March

| | | |
|---|--------------------------|---|
| <i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i> | Frédérique Barral | Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> |
| | | 20 |
| <p>◆ Ce n'est pas encore le 1^{er} avril ! Et pourtant, gâteaux surprises en forme de poisson et blagues à gogo. Un atelier ludique pour préparer le 1^{er} avril.</p> <p>◆ <i>Children's cooking class: It's not April Fool's Day yet! Still, surprise fish-shaped cakes and jokes galore. A fun workshop to prepare for April 1st.</i></p> | | |

| | | |
|---|-------------------------|---|
| <i>Les pâtes fraîches</i> | Italia Palladino | Vendredi matin <i>Friday morning</i> |
| | | 22 |
| <p>◆ Ravioli de fromage de chèvre avec épinards et poireaux. Pâtes maison aux gamberoni comme en Italie. Gratin de fraises.</p> <p>◆ <i>Fresh Pasta: Goat cheese ravioli with spinach and leeks. Homemade pasta with prawns like in Italy. Strawberry gratin.</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------------|---|
| <i>Terre et mer</i> | Youcef Djellab | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 23 |
| <p>◆ Asperges vertes crues et cuites, crabe en rémoulade pommes et curry. 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.</p> <p>◆ <i>Land and sea: Cooked and raw green asparagus, crab in apple and curry remoulade. Grau du Roi sea bream in a fine salt crust, revisited sauce vierge, early vegetables cooked en cocotte. Carpentras strawberry terrine, green olive oil and chocolate tuile.</i></p> | | |

| | | |
|--|-------------------|-------------------------------------|
| Lundi matin <i>Monday morning</i> | Georgiana Viou | Cuisiner avec une cheffe étoilée |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 25 | | |
| <p>◆ Jardin de légumes primeurs. Rouget farci, jus des têtes et banane plantain. Vacherin mauresque.</p> <p>◆ <i>Cook with a Michelin-star Chef: Garden of early vegetables. Stuffed red mullet, fish head fumet and plantain bananas. Moorish style vacherin.</i></p> | | |

| | | |
|---|--------------------|---------------------|
| Jeudi matin <i>Thursday morning</i> | Séverine Sagnet | Balade gourmande |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 28 | | |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | | |



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

| | | |
|---|--------------------|--|
| Balade gourmande | Séverine Sagnet | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| 4 | | |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | | |

| | | |
|---|--------------------|--|
| Les asperges | Pascal Barnouin | Vendredi matin <i>Friday morning</i> |
| | | |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| 5 | | |
| <p>◆ Crémeux d'asperges vertes et salade croquante marinée aux herbes folles. Dos de cabillaud rôti au chorizo, asperges braisées et vinaigrette cibette/ciboulette. Crème glacée et pommes caramélisées au miel de lavande, tuile pomme en transparence.</p> <p>◆ <i>Asparagus: Creamy green asparagus and crunchy salad marinated with wild herbs. Roasted cod fillet with chorizo, braised asparagus and spring onion/chive vinaigrette. Ice cream and apples caramelized with lavender honey, paper-thin apple tuile.</i></p> | | |

| | | |
|--|--------------------|--|
| Printemps épice | Cheickhou Guiet | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| 6 | | |
| <p>◆ Asperges étuvées, ail des ours, lentins de chêne, poivre blanc de Penja. Pêche de Méditerranée, petits pois, navets primeurs, curry vert de roquette. Fraises marinées dans un sirop aux baies de Sancho, crème fouettée et biscuit amandes.</p> <p>◆ <i>Spicy spring: Steamed asparagus, wild garlic, shiitake mushrooms, white Penja pepper from Cameroon. Mediterranean fish, baby peas, early turnips, green rocket curry. Strawberries marinated in Red Sancho berry syrup, whipped cream, and almond biscuit.</i></p> | | |

Mercredi après-midi
Wednesday afternoon

14h00 – 16h30
2.00 p.m. – 4.30 p.m.

10

Séverine
et Soléa

Atelier enfants
à partir de 7 ans

- ◆ Préparer des meringues pour dresser des pavlovas au citron vert, avec de la mousse aux fruits exotiques et des ananas rôtis.
- ◆ *Children's cooking class: Preparing meringues to create a lime Pavlova, with tropical fruit mousse and roasted pineapple.*

Mercredi matin
Wednesday morning

9h30 – 15h00
9.30 a.m. – 3.00 p.m.

17

Emilio
Arriaga

Entre l'Équateur
et la Provence

- ◆ Œuf mollet, velouté d'asperges blanches, asperges vertes rôties et vinaigrette physalis. Poitrine de porc du Ventoux, purée de patates douces, oignons confits au sel et chimichurri. Baba au Marc de Châteauneuf-du-Pape, tartare de fraises, ganache chocolat blanc et chipotle.
- ◆ *Between Ecuador and Provence: Soft-boiled egg, white asparagus velouté and roasted green asparagus. Ventoux pork belly, sweet potato puree, salt-preserved onions and chimichurri. Baba with Marc de Châteauneuf-du-Pape, strawberry tartare, white chocolate and chipotle chili pepper ganache.*

Judi matin
Thursday morning

9h30 – 15h00
9.30 a.m. – 3.00 p.m.

18

Michel
Meissonnier

Cuisine
classique

- ◆ Éventail d'asperges vertes et blanches, vinaigrette et mousse de pointes. Chapon farci à la niçoise, bouillon de poissons de roche. Soufflé chocolat moelleux et poire confite.
- ◆ *Classical cuisine: Green and white asparagus in a fan-shape, vinaigrette and asparagus tip mousse. Capon scorpion fish stuffed Nicoise style, rock fish bouillon. Soft chocolate soufflé and candied pear.*

La cuisine
vietnamienne

Diane
Truong-Dejean

Vendredi matin
Friday morning

9h30 – 15h00
9.30 a.m. – 3.00 p.m.

19

- ◆ Rouleaux de printemps aux crevettes et bœuf à la citronnelle. Porc au caramel de coco, riz blanc parfumé. Dessert rafraîchissant aux premières fraises et au lait de coco.
- ◆ *Vietnamese cuisine: Spring rolls with shrimp and beef with lemongrass. Pork with coconut caramel, fragrant white rice. Refreshing dessert with the first strawberries and coconut milk.*

Cuisiner avec
un chef étoilé

Florent
Pietravalle

Dimanche matin
Sunday morning

9h30 – 15h00
9.30 a.m. – 3.00 p.m.

21

- ◆ 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.
- ◆ *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.*

Desserts glacés
maison

Jeff
Mouroux

Mercredi matin
Wednesday morning

9h00 – 12h00
9.00 a.m. – 12.00 p.m.

24

- ◆ Réalisation de glaces « Magnum » : vanille, chocolat, amande et café, chocolat. Réalisation d'un granité carotte, orange et curcuma, et d'un dessert glacé « à l'assiette » aux fruits à déguster ensemble.
- ◆ *Home-made frozen desserts: Making "Magnum" ice cream bars: vanilla, chocolate, almond, and coffee with chocolate. Making a carrot, orange and turmeric granita and a plateful of frozen fruit desserts to enjoy together.*

Mai / May

| | | |
|---|-----------------------|---------------------------------------|
| Mercredi matin <i>Wednesday morning</i> | Jeff Mouroux | <i>Charlotte aux fruits de saison</i> |
| 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> | 1^{er} | |

◆ Réalisation d'une charlotte aux fruits de saison avec des biscuits à la cuillère « faits 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 !

◆ *Seasonal fruit Charlotte: homemade sponge fingers, a seasonal fruit mousse, and topping it all off with fresh fruit. A delicious and refreshing dessert: ideal for getting ready for summer!*

| | | |
|---|--------------------------|--|
| Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> | Frédérique Barral | <i>Atelier enfants À partir de 7 ans</i> |
| 14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i> | 8 | |

◆ « C'est moi qui l'ai fait » : Pour que la cuisine devienne un « jeu d'enfant » ! Apprendre à réaliser le beau gâteau de la fête des Pères et de la fête des Mères. Gros gâteau au choix... tout fraise ou tout chocolat ! Ce cours permettra aux enfants d'apprendre à réaliser une base biscuitée, qu'ils pourront ensuite se réapproprier pour laisser place à leur créativité culinaire !

◆ *Children's cooking class "I'm the one who made it": So that cooking becomes "child's play"! Learn how to make a beautiful cake for Father's Day and Mother's Day. The big cake of your choice... all strawberry or all chocolate! This course will allow children to learn how to make a biscuit base, which they can then personalize to give way to their culinary creativity!*

| | | |
|--|------------------------|-------------------------|
| Jeudi matin <i>Thursday morning</i> | Séverine Sagnet | <i>Balade gourmande</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 16 | |

◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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.*

Mai / May

| | | |
|-------------------------|------------------------|--|
| <i>Balade gourmande</i> | Séverine Sagnet | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | 23 | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |

◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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>Cuisine de printemps</i> | Pascal Barnouin | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | 25 | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |

◆ Velouté de cresson de fontaine, petits pois frais et croquants radis. Turbot rôti, petits artichauts poivrade en barigoule et pancetta de cochon du Ventoux. Fraises, sirop de rhubarbe et mousseux mascarpone citron vert basilic.

◆ *Spring menu: Creamy watercress velouté, fresh peas and crunchy radishes. Roasted turbot, small purple artichokes à la barigoule and Ventoux pork pancetta. Strawberries in a rhubarb syrup and a light lime basil and mascarpone mousse.*

| | | |
|------------------|----------------------------|--|
| <i>La fraise</i> | Jean-Jacques Prévôt | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | 30 | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |

◆ Tartare de fraises et de betterave au hareng fumé et œufs de truite. Blanquette de lotte au four, asperges vertes et fraises. Mara des bois déglacées au vinaigre balsamique blanc. Terrine de fraises au pomelos et au thym.

◆ *Strawberries: Strawberry and beetroot tartare, with smoked herring and trout roe. Baked monkfish blanquette, green asparagus and strawberries. Mara des bois strawberries deglazed with white balsamic vinegar. Strawberry terrine with pomelos and thyme.*

| | | |
|---|----------------------------|------------------------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Cheickhou Guiet | <i>Les fleurs de courgette</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 1^{er} | |
| <p>◆ Fleurs de courgette à la brousse, crémeux courgette basilic, pignons, citrons confits. Rouget barbet, fleur de courgette, jus d'arêtes au safran et orange. Cerises, amandes et sureau.</p> <p>◆ <i>Zucchini flowers: Zucchini flowers stuffed with fresh brousse cheese, creamed zucchini and basil, pine nuts and preserved lemons. Red mullet, zucchini flowers, fish bone fumet with saffron and orange. Cherries, almonds and elderberries.</i></p> | | |

| | | |
|---|----------------------------|-----------------------------|
| Jeudi matin <i>Thursday morning</i> | Séverine Sagnet | <i>Balade gourmande</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 6 | |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | | |

| | | |
|--|------------------------------|--|
| Mardi matin <i>Tuesday morning</i> | Frédérique Barral | <i>Fraîcheur d'été « anti-oxydante »</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 18 | |
| <p>◆ « Je prends soin de ma peau » : faites le plein d'idées pour savourer une cuisine fraîcheur tout l'été, tout en prenant soin de votre peau. Canapés avocat et radis au sel fumé. Mousse de fèves et tartare de la mer. Soupe fraîche multicolore. Merlu aux légumes d'été. Tarte mauve à la myrtille accompagnée d'une soupe rose glacée.</p> <p>◆ <i>Antioxidant summer freshness "I take care of my skin": get plenty of ideas to enjoy refreshing cuisine all summer long, while taking care of your skin. Avocado and radish canapés with smoked salt. Fava bean mousse and seafood tartares. Fresh multi-colored soup. Hake with summer vegetables. Mauve blueberry tart served with a frozen rose soup.</i></p> | | |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| <i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i> | Frédérique Barral | Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> |
| | | 19 |
| | | 14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i> |
| <p>◆ Les bonheurs glacés de l'été : apprendre à réaliser seul des glaces à partir de fruits frais. Une approche plaisir et santé des gourmandises estivales. Glaces aux fruits orangés, glaces toutes rouges, et desserts aux granités... de quoi émerveiller l'été les enfants !</p> <p>◆ <i>Children's cooking class "The frozen joys of summer": learn to make ice cream yourself from fresh fruit. A fun and healthy approach to summer treats. Orange colored fruit ice creams, red ice creams, and granite desserts... something to amaze the children in summer!</i></p> | | |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| <i>L'eau est précieuse...</i> | Julien Allano | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | 20 |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Eau de tomate à l'infusion de basilic, plins 100% végétal. Légumes caramélisés au miso de pois chiches, réduction carotte, abricot, churros salés.</p> <p>◆ <i>Precious water: Tomato water with a basil infusion, small, all-vegetable ravioli. Vegetables caramelized in chickpea miso, cooked-down carrots and apricots, salty churros.</i></p> | | |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <i>L'été en Provence</i> | Bruno D'Angélias | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 22 |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ La tomate brûlée, cerises/citron, gaspacho pimenté. Le filet d'agneau rôti au thym, céleri et anchois, aubergine au soja. Les fraises à l'huile d'olive et citron vert, chocolat blanc, salade de menthe.</p> <p>◆ <i>Summer in Provence: Burnt tomato, cherries/lemon, spicy gazpacho. Lamb fillet roasted with thyme, celery and anchovies, eggplant with soy sauce. Strawberries with olive oil and lime, white chocolate, mint salad.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------------|----------|
| Vendredi matin <i>Friday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | Le melon |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 28 | |
| <p>◆ Cocktail à la pulpe de melon au gingembre. Gambas et melon aux saveurs Thai. Échine de porc saisie aux carottes, au cumin et au melon. Soupe de pastèque et melon au sirop de grenade, sorbet aux fruits rouges.</p> <p>◆ <i>Melon: Melon pulp with ginger cocktail. Prawns and melon seasoned with Thai flavors. Seared pork loin with carrots, cumin and melon. Watermelon and melon soup with pomegranate syrup, red fruit sorbet.</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------|-------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Jeff Mouroux | Le fraisier |
| 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> | 29 | |
| <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> | | |



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 medieval walls. The team of la Mirande's Table Haute, serves a daily menu based on local organic produce.



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



| | | |
|---|-------------------|-------------------------------------|
| Lundi matin <i>Monday morning</i> | Georgiana Viou | Cuisiner avec une cheffe étoilée |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 26 | | |
| <p>◆ Jardin d'été et gari. Suprême de volaille fermière en croûte, sauce dans l'esprit d'un mafé. Dessert fraises et sureau.</p> <p>◆ <i>Cook with a Michelin-star Chef: A garden of summer produce and gari taboulé made with cassava semolina. Free-range poultry supreme in a pastry crust, mafé-style spicy peanut sauce. Strawberry and elderflower dessert.</i></p> | | |



| | | |
|---|------------------|--|
| Crépuscule de l'été | Julien Allano | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | |
| 5 | | |
| <p>◆ « Carpa'chaud » de butternut, éclats de noisettes, pomme verte, touche de whisky tourbé. Pithiviers végétal, crème de parmesan au verjus, « caviar » safrané. Les fruits du moment se découvrent sous les ocres du Roussillon.</p> <p>◆ <i>Summer Twilight: "Hot" butternut carpaccio, hazelnut bursts, green apple, touch of peated whiskey. Vegetable pithivier, parmesan cream with verjuice, saffron "cavia". Fruit of the moment discovered under the ochres of Roussillon.</i></p> | | |

| | | |
|---|-------------------|--------------------------------------|
| La Provence aux parfums de l'Équateur | Emilio Arriaga | Lundi matin <i>Monday morning</i> |
| | | |
| 9 | | |
| <p>◆ Ceviche de bar, sauce criolla, sal prieta et lait du tigre à la livèche. Poulpe à la plancha, purée de carottes jaunes au citron vert, soupe de crabe vert, tomate rôtie. Tartelette aux figues noires de Caromb, chèvre frais vanillé, et tagète fruit de la passion.</p> <p>◆ <i>Provence with flavors from the Equator: Sea bass ceviche, criolla sauce, Ecuadorian sal prieta condiment and Peruvian tiger's milk with lovage. Grilled octopus, yellow carrot and lime puree, green crab soup, roasted tomato. Caromb black fig tartlet, fresh goat's cheese perfumed with vanilla and passionfruit marigold leaves.</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------------|--|
| L'automne approche | Michel Meissonnier | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | |
| 12 | | |
| <p>◆ Galette de cèpes et girolles, coulis de morilles. Tourte de canard colvert, purée de céleri boule, huile de noisettes. Gratin de framboises, râpé de coco.</p> <p>◆ <i>Autumn is near: Porcini mushroom and chanterelle galette, morel coulis. Mallard duck pie, celeriac puree with hazelnut oil. Raspberry gratin, grated coconut.</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------------|------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Youcef Djellab | <i>Le pistou</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 14 | |
| <p>◆ Sablé aux olives de Nyons, caviar d'aubergine brûlée et tomates tapées. Déclinaison de l'agneau au pistou : épaule en cromesquis, le gigot mitonné et le filet en canon. Tiramisu minute aux prunes rouges, jaunes, mirabelles, reines-claudes...</p> <p>◆ <i>Pistou: Shortbread with Nyons olives, charred eggplant caviar and crushed tomatoes. Variations on a lamb theme with pistou: lamb shoulder cromesquis, simmered leg of lamb and the loin cannon. Fast and fresh tiramisu with plums: red, yellow, mirabelles, reines-claudes...</i></p> | | |

| | | |
|---|----------------------------|-----------------|
| Jeudi matin <i>Thursday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | <i>Le melon</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 19 | |
| <p>◆ Cocktail à la pulpe de melon au gingembre. Millefeuille de melon jaune et concombre au fromage de brebis. Melon cocotte homard. Soupe de pêche de vigne et melon à la verveine.</p> <p>◆ <i>Melon: Melon pulp with ginger cocktail. Yellow melon with cucumber and goat cheese. Vine peach and melon soup with verveine.</i></p> | | |



| | | |
|--|------------------------|---|
| <i>Les champignons « péché mignon »</i> | Pascal Barnouin | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 21 |
| <p>◆ Carpaccio de cèpes et truffes d'automne. Brouillade aux cèpes rôtis. Velouté de champignons, trompettes et cèpes, huile de truffes d'Alba. Pêches rôties, glace lavande et coulis de fruits.</p> <p>◆ <i>Mushrooms, "a guilty pleasure": Carpaccio of porcini mushrooms and autumn truffles. Scrambled eggs with roasted porcini mushrooms. Velouté of black trumpet and porcini mushrooms, Alba truffle oil. Roasted peaches, lavender ice cream and fruit coulis.</i></p> | | |

| | | |
|---|------------------------|--|
| <i>Balade gourmande</i> | Séverine Sagnet | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | 26 |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | | |

| | | |
|---|---------------------|---|
| <i>Les meringues</i> | Jeff Mouroux | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 28 |
| <p>◆ Les meringues n'auront plus de secret pour vous : nous réaliserons une pavlova aux fruits avec de la meringue suisse. Une tarte citron/menthe avec de la meringue italienne. Nous verrons aussi quelques décors et nous nous entraînerons à manipuler la poche à douille avec de la meringue française.</p> <p>◆ <i>Meringues will no longer have any secrets for you: we will make a fruit pavlova with Swiss meringue and a lemon/mint tart with Italian meringue. We will also make some meringue decorations and will practice handling the piping bag with French meringue.</i></p> | | |

| | | |
|--|----------------------|--------------------------------------|
| Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> | Séverine et Soléa | Atelier enfants à partir de 7 ans |
| 14h00 – 16h30 2.00 p.m. – 4.30 p.m. | | |
| 2 | | |
| <p>◆ Pâtisserie des USA version bio et sucre naturel : cookies, carrot cake, cinnamon rolls et brownies.</p> <p>◆ <i>USA pastries: organic and natural sugar version: cookies, carrot cake, cinnamon rolls and brownies.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------|--------------------------|
| Jedi matin <i>Thursday morning</i> | Julien Allano | A l'aube de l'automne |
| 9h30 – 15h00 9.30 a.m. – 3.00 p.m. | | |
| 3 | | |
| <p>◆ Gravlax de champignons de Paris bruns, chimichurri au vinaigre de framboise, terre de cacao au piment. Chou farci aux goûts et couleurs de l'automne, jus brun végétal. Figs rôties en feuilles de figiers, miel de fleurs.</p> <p>◆ <i>Dawn of autumn : Gravlax of brown button mushrooms, chimichurri with raspberry vinegar, ground cocoa with chili pepper. Cabbage stuffed with the tastes and colours of autumn, brown vegetable juice. Roasted figs in fig leaves, flower honey.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------------|-----------------------------|
| Jedi matin <i>Thursday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | Comme un début d'automne |
| 9h30 – 15h00 9.30 a.m. – 3.00 p.m. | | |
| 10 | | |
| <p>◆ Beignet de chair d'aubergine au méplat de lotte. Canard nacré au miel, oignons farcis au riz noir de Camargue. Pêches de vigne, crème d'amande.</p> <p>◆ <i>An early autumn: Eggplant fritter with monkfish medallions. Duck with a pearly honey gloss, onions stuffed with black rice from the Camargue. Small red heirloom peaches, almond cream.</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------|---|
| Les macarons | Jeff Mouroux | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 9h00 – 12h00 9.00 a.m. – 12.00 p.m. |
| 12 | | |
| <p>◆ Réalisation de la pâte à macarons, dressage des macarons et garniture aux différents parfums : fruits exotiques - chocolat et piment - citron et fenouil.</p> <p>◆ <i>Macarons: Making the macaron dough, garnishing the baked shells with different-flavored fillings: tropical fruit, chocolate and chili, lemon and fennel.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------------|---|
| Cuisiner avec un chef étoilé | Florent Pietravalle | Dimanche matin <i>Sunday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 9.30 a.m. – 3.00 p.m. |
| 13 | | |
| <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> | | |

| | | |
|---|--------------------|---------------------------------------|
| Balade gourmande | Séverine Sagnet | Jedi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 9.30 a.m. – 3.00 p.m. |
| 17 | | |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | Séverine Sagnet et Jessica Llop | Cuisine et méditation |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |

19

◆ Atelier de cuisine et de méditation de 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.

◆ *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.*

| | | |
|--|-------------------------|---------------------------------|
| Jeu-di matin <i>Thursday morning</i> | Jean-Claude Altmayer | Mes recettes traditionnelles |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |

24

◆ Duo de Saint-Jacques et rougets, fondue de poireaux, vinaigrette tiède au gingembre. Caille rôtie, réduction d'estragon et olives noires. Moelleux au chocolat, glace rhum raisin.

◆ *My traditional recipes: Duo of scallops and red mullet, leek fondue, warm vinaigrette with ginger. Roasted quail, reduced sauce of tarragon and black olives. Rich, moist chocolate cake, rum-raisin ice cream.*

| | | |
|--|--------------------|-----------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Pascal Barnouin | Ô, mon beau cèpe ! |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |

26

◆ Risotto parmesan de meule, potimarron, trompettes et cèpes. Beaux cèpes farcis et rôtis, tartine de farce à gratin, jus de cuisson réduit. Mousseux châtaignes, crème Jivara et marron confit.

◆ *Porcini mushrooms: Parmesan cheese wheel risotto, winter squash, black trumpet and porcini mushrooms. Beautiful stuffed and roasted porcini mushrooms, gratin stuffing on toast, reduced cooking juices. Light chestnut mousse, Jivara milk chocolate cream and candied chestnut.*

| | | |
|--------------------------------------|----------------------|--|
| Atelier enfants à partir de 7 ans | Frédérique Barral | Mercredi matin <i>Wednesday morning</i> |
| | | |

30

14h00 – 16h30
2.00 p.m. – 4.30 p.m.

◆ Goûter d'Halloween « L'horreur dans l'assiette » : Araignées, fantômes, doigts coupés... les enfants vont pouvoir se régaler à faire peur !

◆ *Children's cooking class: Halloween snacks "Horror on the plate": Spiders, ghosts, severed fingers... children will love to make a scary treat!*

La Torréfaction
MAISON BRES
DEPUIS 1998

Pause
café

Pour Pro & Particuliers

www.latorrefaction-maisonbres.com
04 90 65 30 97 - contact@latorrefaction-maisonbres.com

f o in TORRÉFIE & MUSEE

Novembre / November

| | | |
|---|-------------------|---------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Laëtitia Visse | Préparer Noël |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 2 | | |
| <p>◆ Carpaccio de Saint-Jacques comme un ceviche, radis, grenade et fenouil. Ballottine de volaille farcie au foie gras et aux champignons, artichauts, échalotes, et grenailles. Cheesecake aux agrumes.</p> <p>◆ <i>Preparing for Christmas: Scallop carpaccio prepared like a ceviche, radish, pomegranate and fennel. Deboned poultry ballottine stuffed with foie gras and mushrooms, artichokes, shallots, and new potatoes. Citrus cheesecake.</i></p> | | |

| | | |
|---|--------------------|---------------------|
| Jedi matin <i>Thursday morning</i> | Séverine Sagnet | Balade gourmande |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 7 | | |
| <p>◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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> | Aline Géhart | Cocooning chocolat |
| 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> | | |
| 9 | | |
| <p>◆ Offrez-vous un moment de détente autour du chocolat. 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 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 of La Mirande.</i></p> | | |

Novembre / November

| | | |
|--|------------------------|--|
| Cuisiner avec un chef étoilé | Florent Pietravalle | Dimanche matin <i>Sunday morning</i> |
| | | |
| | 10 | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 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> | | |

| | | |
|---|-------------------------|--|
| Terre et mer | Jean-Claude Altmayer | Jedi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | |
| | 14 | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Dos de cabillaud, fondue de fenouil, sauce safranée aux coquillages. Canard croisé colvert, jus d'huîtres, duxelle de topinambours. Ananas confit au miel et glace coco.</p> <p>◆ <i>Land and sea: Cod fillet, fennel fondue, saffron shellfish sauce. Hybrid mallard duck, oyster sauce, Jerusalem artichoke duxelle. Pineapple caramelized with honey and coconut ice cream.</i></p> | | |

| | | |
|--|--------------------|--|
| Soirée vigneronne | Séverine Sagnet | Vendredi soir <i>Friday evening</i> |
| | | |
| | 15 | 20h00 – 23h00 <i>8.00 p.m. – 11.00 p.m.</i> |
| <p>◆ La Mirande, en partenariat avec le Château La Nerthe, vous invite à partager un moment de convivialité mettant en scène les saveurs et les arômes de produits régionaux provenant d'une agriculture locale et biologique. Séverine réalisera pour vous une expérience culinaire unique en 5 services et en accord avec les cuvées du domaine.</p> <p>◆ <i>La Mirande, in partnership with Château La Nerthe, invites you to share a moment of conviviality featuring the flavors and aromas of regional products from local and organic farming. Séverine will create a unique 5-course culinary experience for you, with matching wines from the estate.</i></p> | | |

Novembre / November

| | | |
|--|---------------------------|--|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Bruno D'Angélics | <i>Terre et mer</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 16 | |
| <p>◆ Le tartare de veau et d'huîtres, pomme granny smith. Les noix de Saint-Jacques, mousseline de noisettes et chorizo. Pomme confite au caramel, sablé breton, crème d'Isigny.</p> <p>◆ <i>Land and sea: Veal and oyster tartare, Granny Smith apple. Scallops, hazelnut and chorizo mousseline. Caramel apple, Brittany shortbread, rich Isigny cream from Normandy.</i></p> | | |
| Lundi matin <i>Monday morning</i> | Jean-Rémy Joli | <i>Cuisine classique</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 18 | |
| <p>◆ Tartelette potimarron et champignons des bois au lard de Colonnata et jus de volaille. Filet de turbot soufflé aux palourdes, mousseline de panais aux noisettes. Soupe rafraîchie au chocolat grand cru, noix de coco, sorbet à la menthe.</p> <p>◆ <i>Classical cuisine: Pumpkin and wild mushroom tartlet with cured pork fatback from Colonnata, poultry jus. Turbot fillet soufflé with clams, parsnip mousseline with hazelnuts. Refreshing grand cru chocolate soup, coconut, mint sorbet.</i></p> | | |
| Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> | Brandon Dehan | <i>Pâtisser avec un chef 3 étoiles</i> |
| 14h00 – 17h00 <i>2.00 p.m. – 5.00 p.m.</i> | 20 | |
| <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 fruit and a second one with pears and chestnuts.</i></p> | | |
| Jedi matin <i>Thursday morning</i> | Michel Meissonnier | <i>Lièvre à la royale</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 21 | |
| <p>◆ Œuf parfait, compoté de girolles, crème de truffes. Lièvre à la royale. Poire rôtie au poivre de Sichuan, coulis de cacao.</p> <p>◆ <i>Hare "à la Royale": 65°C œuf parfait, chanterelle compote, truffle cream. Hare "à la Royale". Roasted pear with Sichuan pepper, cocoa coulis.</i></p> | | |

Novembre / November

| | | |
|---|--|---|
| <i>La truffe blanche d'Alba</i> | Italia Palladino | Vendredi matin <i>Friday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Brioche à la noix muscade, beurre monté à la truffe blanche. Saint-Jacques, mousseline de cerfeuil tubéreux, noisettes, truffe blanche. Raviolone au jaune d'œuf coulant et champignons, truffe blanche. Pavlova marron kaki, truffe blanche.</p> <p>◆ <i>Alba's white truffle: nutmeg brioche, butter whipped with white truffle. Scallops, turnip-rooted chervil mousseline, hazelnuts, white truffle. Giant ravioli with runny egg yolk and mushrooms, white truffle. Chestnut and persimmon pavlova, white truffle.</i></p> | | |
| <i>Cuisine et méditation</i> | Séverine Sagnet et Jessica Llop | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| <p>◆ Atelier de cuisine et de méditation de 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> | | |
| <i>Atelier enfants à partir de 7 ans</i> | Séverine et Soléa | Mercredi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> |
| | | 14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i> |
| <p>◆ 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.</p> <p>◆ <i>Children's cooking class "Yule logs": one rolled in chocolate, the other meringue with exotic fruit. Take your creations home for a family tasting.</i></p> | | |

Novembre / November

| | | |
|---|--------------------------------|---------------------------|
| Jeu di ma tin <i>Thursday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | Menu d'automne |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | 28 | |

◆ Galettes à l'Époisses et aux girolles, salade de mâche aux noix. Cabillaud fumé aux pignes de pin, cuit au four à bois à basse température, risotto d'épeautre aux figues sèches. Crème brûlée à la pistache.

◆ *Autumn menu: Époisses cheese galettes with chanterelles, lamb's lettuce salad with walnuts. Smoked cod with pine nuts, cooked in a wood oven at low temperature, spelt risotto with dried figs. Pistachio crème brûlée.*

| | | |
|--|----------------------------|------------------------------|
| Ven dredi soir <i>Friday evening</i> | Séverine Sagnet | Soirée vigneronne |
| 20h00 – 23h00 <i>8.00 p.m. – 11.00 p.m.</i> | 29 | |

◆ La Mirande, en partenariat avec le Château La Nerthe, vous invite à partager un moment de convivialité mettant en scène les saveurs et les arômes de produits régionaux provenant d'une agriculture locale et biologique. Séverine réalisera pour vous une expérience culinaire unique en 5 services et en accord avec les cuvées du domaine.

◆ *La Mirande, in partnership with Château La Nerthe, invites you to share a moment of conviviality featuring the flavors and aromas of regional products from local and organic farming. Séverine will create a unique 5-course culinary experience for you, with matching wines from the estate.*

| | | |
|--|-------------------------|-----------------------|
| Sa med i ma tin <i>Saturday morning</i> | Jeff Mouroux | Le Paris-Brest |
| 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> | 30 | |

◆ Grand classique de la pâtisserie française, nous apprendrons à réaliser pendant ce cours une pâte à choux, une bonne crème et surtout un excellent praliné maison.

◆ *Paris-Brest: A great French pastry classic, during this class we will learn how to make choux pastry, a good mousseline cream and above all an excellent homemade praline.*

Décembre / December

| | | |
|-----------------|------------------------------|--|
| Le cacao | Frédérique Barral | Mardi ma tin <i>Tuesday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| | 3 | |

◆ Exploration culinaire de toutes les merveilles issues du cacao. Boisson aztèque et crackers salés au chocolat. Velouté de courge au cacao cru. Canard braisé et sa sauce chocolatée aux figues. Crème noisettes aux épices et tuiles au gruë de cacao.

◆ *Cocoa: Culinary exploration of all the wonders of cocoa. Aztec drink and salty chocolate crackers. Squash velouté with raw cocoa. Braised duck and chocolate fig sauce. Spiced hazelnut cream and cocoa nib tuiles.*

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|---|
| Balade gourmande | Séverine Sagnet | Jeu di ma tin <i>Thursday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| | 5 | |

◆ Vous partirez en balade avec Séverine 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 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.*

| | | |
|--|------------------------------|--|
| Atelier enfants à partir de 9 ans | Frédérique Barral | Mer credi après-midi <i>Wednesday afternoon</i> |
| | | 14h00 – 16h30 <i>2.00 p.m. – 4.30 p.m.</i> |
| | 11 | |

◆ Préparation d'un panier cadeau rempli de délices « faits maison ». Petits biscuits, boules chocolatées coco, croquants à l'anis.

◆ *Children's cooking class: Preparing a gift basket filled with homemade delights. Small cookies, coconut chocolate balls, anise crunchies.*

Décembre / December



Dessin : Maxine Christensen

Marché de Noël

6 - 7 - 8 décembre 2024

Stands gourmands – Bazar des créateurs
Ateliers enfants – Animation musicale...

Vendredi 6 décembre
Soirée d'ouverture à partir de 18h00

Samedi 7 décembre
11h00 à 23h00

Dimanche 8 décembre
11h00 à 18h00

Décembre / December

La Boutique

Découvrez nos articles d'exception sur place à La Mirande.
Vaisselle - Décoration - Textile - Peluches - Garde-manger...



Offrez La Mirande

Toute l'année sur notre boutique en ligne,
faites plaisir à vos amis et à vos proches.
Cours de cuisine ou de pâtisserie, repas, séjour, goûter, apéritif...

www.la-mirande.secretbox.fr



| | | |
|--|------------------------|-----------------------|
| Jeudi matin <i>Thursday morning</i> | Séverine Sagnet | <i>Noël au homard</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 12 | | |
| <p>◆ Les pinces en rémoulade de cerfeuil tubéreux, crème d'artichauts à la noisette et vinaigrette aux agrumes. Les carcasses en bisque mousseuse, raviole de chair de homard au kumquat. Le corps fumé, carottes rôties. Clémentines en caramel, sablé breton et mousse exotique.</p> <p>◆ <i>Christmas Lobster: Lobster claws with turnip-rooted chervil remoulade, hazelnut artichoke cream and citrus vinaigrette. Carcasses in foamy bisque, lobster meat ravioli with kumquat. Smoked lobster body, roasted carrots. Caramel clementines, Brittany shortbread and tropical mousse.</i></p> | | |

| | | |
|---|----------------------------|-------------------------------------|
| Vendredi matin <i>Friday morning</i> | Jean-Jacques Prévôt | <i>TOUT savoir sur le foie gras</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 13 | | |
| <p>◆ Le foie gras « en bonbons aux arachides », en pavé à la truite fumée. En bûche : au riz noir cuit au vin de Noël et au melon confit et épices. En soupe aux pruneaux et pommes.</p> <p>◆ <i>EVERYTHING about foie gras: "Peanut candy" Foie gras with smoked trout. Foie gras rolls: black rice cooked in Christmas wine and with candied melon and spices. Foie gras soup with prunes and apples.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------------|-------------------------|
| Samedi matin <i>Saturday morning</i> | Bruno D'Angélis | <i>Déjeuner de Noël</i> |
| 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> | | |
| 14 | | |
| <p>◆ Maquereau en filet au chalumeau, saké, salade de choux au citron. Le pigeon rôti aux herbes, tartine au foie gras, noir de champignons, lard paysan. L'ananas poché aux épices, crémeux mascarpone à la vanille.</p> <p>◆ <i>Christmas lunch: Blow torched mackerel fillet, sake, lemon coleslaw. Pigeon roasted with herbs, foie gras toast, black mushrooms, country bacon. Poached pineapple with spices, creamy vanilla mascarpone.</i></p> | | |

| | | |
|--|---------------------|---|
| <i>Les bûches</i> | Jeff Mouroux | Mercredi matin <i>Wednesday morning</i> |
| | | 9h00 – 12h00 <i>9.00 a.m. – 12.00 p.m.</i> |
| | 18 | |
| <p>◆ Apprenez à faire de magnifiques bûches avant les fêtes. Bûche façon « Mont blanc », marron et cassis et bûche exotique.</p> <p>◆ <i>Yule logs: Learn how to make beautiful Yule log cakes ahead of the Christmas holidays. The classic "Mont Blanc" Yule log, with chestnut and blackcurrant and tropical Yule log.</i></p> | | |

| | | |
|---|---------------------------|--|
| <i>Menu de fêtes</i> | Michel Meissonnier | Jeudi matin <i>Thursday morning</i> |
| | | 9h30 – 15h00 <i>9.30 a.m. – 3.00 p.m.</i> |
| | 19 | |
| <p>◆ Agates de langoustines, petits raviolis homard et basilic. Profiteroles de lapereau, thym et miel de lavande, pomme Anna. Soufflé au Grand Marnier.</p> <p>◆ <i>Festive menu: Langoustine cromesquis, small lobster and basil ravioli. Rabbit profiteroles, thyme and lavender honey, Anna apple. Grand Marnier soufflé.</i></p> | | |

| | | |
|--|------------------------|---|
| <i>Le Pâté en croûte</i> | Pascal Barnouin | Samedi matin <i>Saturday morning</i> |
| | | 9h30 – 12h30 <i>9.30 a.m. – 12.30 p.m.</i> |
| | 21 | |
| <p>◆ Préparez votre pâté en croûte et emportez-le afin de le déguster pour le réveillon de Noël. C'est la recette d'un Meilleur Ouvrier de France que le chef vous délivre ici. Toutes les astuces et secrets pour réussir un magnifique pâté en croûte Richelieu : la pâte, la farce, le montage, la cuisson, le tranchage et le dressage.</p> <p>◆ <i>Prepare your pâté en croûte and take it away to enjoy on Christmas Eve. The recipe the chef gives you here comes from a Meilleur Ouvrier de France. It doesn't get any better! All the tips and secrets for making a magnificent Richelieu pâté en croûte: dough, stuffing, assembling, cooking, slicing and presentation.</i></p> | | |

Ateliers enfants

Children's cooking classes

Les enfants aussi cuisinent comme des chefs. Cette année, c'est Frédérique Barral, Séverine Sagnet et sa fille Soléa qui s'occupent de faire découvrir les plaisirs culinaires aux enfants. Elles apprendront aux plus petits leurs recettes fétiches. Les enfants repartiront avec leurs créations à déguster à la maison. Les ateliers seront réalisés en partenariat avec les chocolats Kaoka.

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|
| Mercredi 21 février | <i>La folie du chocolat</i> | page 15 |
| Mercredi 20 mars | <i>Poisson d'Avril</i> | page 21 |
| Mercredi 10 avril | <i>Les meringues</i> | page 24 |
| Mercredi 8 mai | <i>Gâteau de fêtes</i> | page 26 |
| Mercredi 19 juin | <i>Les bonheurs glacés de l'été</i> | page 29 |
| Mercredi 2 octobre | <i>Pâtisseries des U.S.A</i> | page 38 |
| Mercredi 30 octobre | <i>Halloween</i> | page 41 |
| Mercredi 27 novembre | <i>Bûches de Noël</i> | page 45 |
| Mercredi 11 décembre | <i>Panier de friandises de Noël</i> | page 47 |

Children can also cook up a storm! This year it is Frederique Barral, along with Séverine Sagnet and her daughter Soléa, who are in charge of introducing children to culinary pleasures. They will teach the little ones their favorite recipes. The children will take their creations back home to share with the family. The workshops will be carried out in partnership with Kaoka organic, fair-trade chocolate.

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------|
| Wednesday February 21 st | <i>Crazy about chocolate</i> | page 15 |
| Wednesday March 20 th | <i>April Fool's Day</i> | page 21 |
| Wednesday April 10 th | <i>Meringues</i> | page 24 |
| Wednesday May 8 th | <i>Celebration cake</i> | page 26 |
| Wednesday June 19 th | <i>The frozen joys of summer</i> | page 29 |
| Wednesday October 2 nd | <i>USA pastries</i> | page 38 |
| Wednesday October 30 th | <i>Halloween</i> | page 41 |
| Wednesday November 27 th | <i>Yule Logs</i> | page 45 |
| Wednesday December 11 th | <i>Christmas treats basket</i> | page 47 |



Ateliers pâtisserie et chocolat

Pastries and chocolate classes

Parrainés par les chocolats Kaoka et animés par le sémillant Jeff Mouroux, la talentueuse Aline Géhant et le créatif Brandon Dehan.

| | | |
|------------------------------|---------------------------------------|---------|
| Samedi 24 février | <i>Les macarons</i> | page 15 |
| Samedi 2 mars | <i>Cocooning chocolat</i> | page 16 |
| Samedi 9 mars | <i>Chocolat</i> | page 17 |
| Mecredi 24 avril | <i>Desserts glacés maison</i> | page 25 |
| Mercredi 1 ^{er} mai | <i>Charlotte aux fruits de saison</i> | page 26 |
| Samedi 29 juin | <i>Le fraisier</i> | page 30 |
| Samedi 28 septembre | <i>Les meringues</i> | page 37 |
| Samedi 12 octobre | <i>Les macarons</i> | page 39 |
| Samedi 9 novembre | <i>Cocooning chocolat</i> | page 42 |
| Mercredi 20 novembre | <i>Pavlova 3 étoiles</i> | page 44 |
| Samedi 30 novembre | <i>Le Paris-Brest</i> | page 46 |
| Mercredi 18 décembre | <i>Les bûches</i> | page 51 |

In partnership with Kaoka organic, fair-trade chocolate and hosted by the lively Jeff Mouroux, the talented Aline Géhant and the creative Brandon Dehan.

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------|
| Saturday February 24 th | <i>Macarons</i> | page 15 |
| Saturday March 2 nd | <i>Chocolate cocooning</i> | page 16 |
| Saturday March 9 th | <i>Chocolate</i> | page 17 |
| Wednesday April 24 th | <i>Homemade frozen desserts</i> | page 25 |
| Wednesday May 1 st | <i>Seasonal fruit Charlotte</i> | page 26 |
| Saturday June 29 th | <i>Strawberry shortcake</i> | page 30 |
| Saturday September 28 th | <i>Meringues</i> | page 37 |
| Saturday October 12 th | <i>Macarons</i> | page 39 |
| Saturday November 9 th | <i>Chocolate cocooning</i> | page 42 |
| Wednesday November 20 th | <i>3 Michelin-star pavlova</i> | page 44 |
| Saturday November 30 th | <i>Paris-Brest</i> | page 46 |
| Wednesday December 18 th | <i>Yule Logs</i> | page 51 |



Dîners vignerons *Winemakers' dinners*

À « La Table Haute », les dîners vignerons marient les savoir-faire des artisans des mets et des artisans des vignes.

La Mirande en partenariat avec le Château La Nerthe, deux maisons emblématiques de Provence, vous invitent à partager un moment de convivialité mettant en scène les saveurs et les arômes de produits régionaux provenant d'une agriculture locale et biologique.

La Cheffe Séverine Sagnet réalisera pour vous une expérience culinaire unique en 5 services et en accord avec les cuvées du domaine.

Les dates : Vendredi 15 novembre et Vendredi 29 novembre

At "La Table Haute", our Winemaker's dinners combine the know-how of food artisans and vineyard artisans.

La Mirande in partnership with the Château La Nerthe wine estate, two emblematic houses of Provence, invite you to share a moment of conviviality featuring the flavors and aromas of fresh regional produce grown locally and organically.

Chef Séverine Sagnet will create a unique culinary experience for you with a 5-course menu in harmony with Château La Nerthe's vintages.

The dates: Friday, November 15th and Friday, November 29th



Château La Nerthe



Tarifs

| | |
|---|---------------|
| Cours de cuisine (du lundi au vendredi) | 140 € |
| Cours de cuisine (samedi et dimanche) | 155 € |
| 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 € |
| Abonnements (hors cours truffe et week-end) | |
| - 4 cours de cuisine par semaine | 520 € |
| - Abonnement de 10 cours | 1 150 € |
| Dîner à La Table Haute | 120 € |
| Dîner vigneron | 130 € |
| 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> | € 140 |
| <i>Cooking class (Saturday and Sunday)</i> | € 155 |
| <i>Guest for lunch</i> | € 95 |
| <i>Cooking class:</i> | |
| <i>“Truffle-lobster-morels”/ Guest for the meal</i> | € 180/€ 135 |
| <i>Cooking and meditation course / Guest for the meal</i> | € 180/€ 135 |
| <i>Cook with a Michelin-star Chef / 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>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>Winemakers’ dinner</i> | € 130 |
| <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 et 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 XIX^e 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 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