

## Avignon, La Mirande, et si on cuisinait ?



**La Mirande ? C'est cette belle demeure bourgeoise, ce petit château d'un ancien aïeul que l'on aurait aimé compter dans sa famille. C'est cette auguste maison pleine de vie, de pièces et d'escaliers parfois biscornus où l'on aurait rêvé jouer enfant, prendre un chocolat chaud, bien emmitouflé dans le jardin endormi au sortir de l'hiver, bref, c'est La maison des Avignonnais tenue par Martin Stein et toute son équipe.**

Alors, quand on reçoit une invitation à s'y rendre... On y court. On est le plus souvent reçu par Francis Lacoste, directeur exécutif de la Mirande. Ça tombe bien parce qu'il nous délivre les secrets des lieux. Il raconte tout d'abord l'histoire du Mirage, le dernier au lieu Avignonnais -secret- où l'on déjeune avec un plaisir non feint.

### **Connaissez-vous le Mirage ?**

«Il est né entre les deux confinements, révèle [Francis Lacoste](#). Nous avons cette partie basse, médiévale de la bâtisse, où sont dispensés les cours de cuisine et les repas de la table haute mais avec la distanciation demandée d'un mètre entre les clients, lors de la crise sanitaire, nous ne pouvions plus rien faire. C'est alors que Martin Stein et son épouse, Julia, ont eu l'idée de réunir l'ancienne cuisine et le

garage hippomobile -à calèches puis à automobiles- accessible par la rue de Taulignan- pour en faire un nouveau lieu consacré au Mirage, contraction de Mirande et de garage.»



Francis Lacoste Directeur exécutif de La Mirande

### Une assiette au Guide Michelin

«Le lieu a permis aux gens de se restaurer sous les toiles en lin épais représentant des fresques -recto-verso- de décors de la nature de cet artiste américain [Timothy Hennessy](#), un ami de Martin Stein, qui vivait et est décédé à Avignon en 2015. Ce lieu -qui accueille trois salons : 'Le préau', 'la cave au puits' et 'la salle voûtée'- et surtout le talent culinaire de Séverine Sagnet nous a permis d'obtenir une 'assiette' au guide Michelin en 2020 et décernée en 2021. Ce qu'a dit [l'inspecteur du Michelin](#) ? L'assiette célèbre la créativité de la cheffe et son approche de la fusion entre plat gastronomique et familial. Depuis [Séverine Sagnet](#) est devenue cheffe à domicile et nous faisons appel à elle pour les ateliers du [Marmiton](#) et des [Tables hautes](#) privées.»

### La table haute

Depuis bien des années déjà, la table haute, qui règne dans l'ancestrale cuisine, promeut, du mardi au samedi, la convivialité d'un repas 'pris en commun' confectionné par le chef devant les convives dont certains viennent du monde entier, tandis que d'autres jours les convives se métamorphosent en apprentis cuisiniers pour, ensuite, déguster le repas concocté ensemble. » Quant au Mirage ? Ce resto un peu caché où l'on déjeune en mode 'furtif' et qui a déjà ses aficionados, Francis Lacoste le promet, il ouvrira chaque année, en juillet et août.

### **En savoir plus**

La table haute ? C'est une table immense posée en face d'un magnifique fourneau à bois du XIXe siècle trônant dans l'ancienne cuisine de la Mirande. On y dine à partir de 20h en compagnie de 13 autres convives -la table en accueille 14 en tout-. On y partage la passion du chef, Patrice Blain et de son équipe pour le bien manger. Petite précision : tous les mardis on y déguste des mets végétariens !



Le talent de Séverine Sagnet a séduit l'inspecteur du guide Michelin qui lui a décerné 'Une assiette' pour le Mirage



### **Au chapitre des nouveautés ?**

Le bien-être est dans l'assiette ! On fait de la pleine conscience avec Séverine Sagnet et Jessica Llop tandis que Patrice Blain invite à des ateliers autour du bouillon, des couteaux, de leur affûtage et des découpes. Après ? On se penche sur les fermentations avec les [légumes lactofermentés](#), les kéfirs et kombucha, kimchi... Le sans gluten est bien sûr étudié avec des chefs spécialisés invités, ils sont ayurvédiques, végétariens, naturopathes. Nicolas Baretje nous fait faire un tour du monde de la cuisine avec un arrêt en Polynésie et jeudi 17 mars, on fête la Saint-Patrick avec Thomas Roux, patron de la [brasserie avignonnaise la Comédienne](#). Les ateliers enfants reviennent en grande pompe avec 'c'est moi qui cuisine' et un parent peut même jouer le binôme avec son enfant au côté d'Alexia Buonvino, quand Patrice initie les ados aux arts de la table. Les séminaires team building pointent le bout de leur nez depuis que le masque tombe. Pour l'occasion Catherine Camara, Rémi Sabouraud et Patrice Blain proposent de faire équipe autour de la cuisine, de la créativité et de la cohésion d'équipe.

Retrouvez tout le programme 'Cuisine' de la Mirande [ici](#). Les cours et dates avec les différents chefs [ici](#).

**La Mirande. 4, place de l'Amirande à Avignon. 04 90 14 20 20. Le site [Ici](#) ; Le courriel [ici](#). Réserver une chambre, une table, des cours de cuisine, des coffrets cadeaux, la boutique en ligne [ici](#).**

### **Portrait**

**Et parce qu'il vient juste d'arriver, voici le portrait de Patrice Blain, le nouveau directeur des cours de cuisine 'Marmiton' et chef de la Table Haute de la Mirande.**

**Le cheminement de [Patrice Blain](#) pourrait paraître atypique à qui ne le connaît pas. Mais en creusant un peu c'est celui, très rationnel, d'un homme plutôt curieux de tout : du monde, de l'environnement, de la nature mais aussi de l'âme humaine étant lui-même féru de philosophie, de psychologie et particulièrement de psychanalyse. Enfin, pour la petite histoire Patrice Blain a dirigé l'agence de communication globale La Souris verte et conçu le site Web du palais des papes.**



Patrice Blain prend les commandes de la Table Haute et des ateliers culinaires du Marmiton avec une escouade de chefs talentueux

### **Un cursus sur les chapeaux de roues**

Après un cursus très scientifique : licence en économétrie (hypothèses d'économie prédictive), puis de mathématiques, puis d'histoire de l'art, puis de management culturel, puis de management responsable, formé à l'agroécologie (agriculture par les éco-systèmes) et enfin formé aux fondamentaux de la grande gastronomie française, il passe à l'orée de la quarantaine un CAP cuisine et hop, reprend sa tournée de diplômes avec la Licence pro techniques culinaires adaptées à la santé où il étudie cuisine, biochimie, santé, alimentation, design culinaire, diététique et nutrition. Vous l'aurez compris si Patrice Blain touche à tout, il le fait avec méthode et rigueur !

### **Cuisiner des produits 'vivants', non traités**

«Je suis convaincu que la nourriture est l'élément de base de la santé. Il est primordial de manger sainement, de transformer le moins possible les aliments, d'utiliser moins de sel et moins de sucre. Aujourd'hui il émerge une vraie conscience écologique sur la façon de se nourrir pour se maintenir en

bonne santé. C'est travailler les équilibres nutritionnels, la lacto-fermentation des légumes-connue dans le monde entier depuis des millénaires-, les jus. Je ne souhaite travailler que sur le bio, les provenances -circuits courts-, et cela se fait très facilement dans le cadre de notre environnement très privilégié en termes agricoles. Le plus important ? C'est de s'exercer, d'adopter une alimentation équilibrée, végétarienne ou carnée, peut-importe... S'il faut manger de tout il faut surtout que les produits soient de bonne qualité et VIVANTS, ce qui veut dire non-traités, les pesticides tuant tout le vivant, stérilisant le produit.»



### Avec mon équipe à la Mirande

«Nous proposons tous les soirs à la table haute des menus énergétiques, savoureux, digestes et de plus en plus respectueux de notre mère Nature. Une voie déjà empruntée par Séverine Sagnet (l'ancienne cheffe de la table haute). Nous développons de plus en plus de cours à l'école culinaire de la Mirande, dont le programme des ateliers de l'année vient de sortir [ici](#). La marque de fabrique de ces lieux ? La convivialité, le lien social dans la bonne humeur.»



### **Le lien social**

«L'important ? C'est de resserrer les liens de notre petit écosystème : clients, amis, fournisseurs, partenaires et institutionnels. La gastronomie française est classée Patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture). Il n'est pourtant pas question de la gastronomie élaborée et très technique mais il s'agit -comme le dit l'Unesco- 'd'une pratique sociale destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie, un repas festif dont les convives pratiquent l'art du bien manger et du bien boire. Le repas gastronomique met l'accent sur le fait d'être bien ensemble, pour le plaisir du goût, l'harmonie des êtres humains et des productions de la nature. Le repas gastronomique ressert le lien familial et amical, et plus généralement ressert les liens sociaux.»

### **Pour une alimentation durable**

«L'alimentation durable est le 2<sup>e</sup> axe dans lequel nous nous inscrivons. Nous tendons vers des fournisseurs exclusivement bio, les plus proches de nous géographiquement. Des exemples ? La plupart de nos produits proviennent des alentours comme, par exemple, Molégès pour les légumes, les fruits de Boulbon... Nous sommes également sensibles au commerce équitable.»

## Palais des Papes : soirée de gala au profit de l'Institut Sainte-Catherine



**Plus de 100 000€ ont été récoltés pour le projet majeur de l'Institut : la création d'un hôpital numérique à domicile au profit des malades du cancer. Le Docteur Daniel Serin, vice-président de l'Institut explique : « Demain, vous, moi, un de vos proches dans sa maison, entouré des siens, femme, enfants, chats, pourra recevoir des soins oncologiques de qualité, identiques à ceux qu'il aurait dans notre établissement ».**

Il précise : « Cette réflexion existe dans le monde entier dans la mesure où existent désormais de nouveaux traitements qui passent par la bouche et non plus par la transfusion. Cette Had (Hospitalisation à domicile) était jusqu'alors réservée aux personnes qui souhaitaient mourir à la maison. Désormais, par exemple, les patients auront un pilulier électronique qui délivrera les médicaments à une heure précise. A ce moment-là, une alerte sonnera pour informer le malade, il appuiera avec son doigt et l'empreinte digitale qui est bien sûr la sienne qui délivrera le comprimé et il l'avalera. Sinon, l'Institut Sainte-



Catherine recevra un message urgent et mobilisera l'infirmière, le médecin traitant, le pharmacien pour aller voir sur place ce qui se passe. Cela implique une organisation, une méthode, une structure, un réseau et un contact constant avec un personnel à l'écoute. L'accompagnement humain sera facilité par le numérique ».

### **Une nouvelle façon de penser la médecine**

« Evidemment la sécurité du malade et la qualité des soins, même à distance, seront les mêmes, c'est cela notre grand défi » ajoute Daniel Serin. « C'est une nouvelle façon de penser la médecine, l'accès aux soins. Pour cet hôpital numérique en réseau, il nous faut entre 4 et 5M€ et on espère lancer ce système d'ici un an et demi ou deux ans. »

C'est dans ce but qu'a été organisé un Dîner de Gala dans salle du Grand Tinel au Palais des Papes avec un repas hors-norme mitonné, fin novembre, par 34 grands chefs (notamment Pascal Auger/Hôtel d'Europe, Jean-André Charial/Oustau de Baumanière, Daniel Hébet/Le Jardin du Quai, Edouard Loubet/Le Grizzly, Michel Meissonnier/L'Hermitage, Florent Pietravalle/La Mirande, Jeoffroy Valenziano/Helen Traiteur). Ils ont tous dit 'Oui chef !' à leur patron de cœur, Christian Etienne (Maître cuisinier de France) pour proposer aux 340 convives et donateurs un menu de fête (Saint-Jacques, agneau façon tagine, velouté aux truffes, foie gras de canard, truite fumée, dos de saumon, filet de veau truffé, girolles au miel de châtaigner, glace à l'infusion de fèves de cacao).

### **Patrick Armengau au marteau**

Patrick Armengau, commissaire-priseur n'a pas lésiné pour faire grimper les enchères. Elles ont rapporté 49 000€. Un tableau d'Alain Clément (adjudé 1 700€), une paire de boucles d'oreilles en or et diamants (5 000€) ainsi qu'un collier (5 000€) de la Maison Doux, une photo de Jan Gulfoss (5 200€), un tableau multicolore de Stéphane Testa (7 500€) et surtout une raquette ayant appartenu à la légende du tennis, Rafaël Nadal, authentifiée par le champion, vendue à 8 000€. Sans parler de lots de vins, comme ce magnum du Mas des Infermières, signé de son propriétaire... le réalisateur Ridley Scott. Et le Préfet de Vaucluse, Bertrand Gaume est même monté sur scène pour expliquer que ces dons sont exonérés fiscalement de 66%. Grâce à la tombola, les heureux élus ont gagné un week-end dans un établissement 5 étoiles, un plaid 100% cachemire de chez Brun de Vian-Tiran ou une enceinte Bang & Olufsen... Le tout pour une opération de générosité et de solidarité envers les malades du cancer, pour qu'ils aient bientôt, grâce à l'initiative de toute l'équipe médicale de l'Institut Sainte Catherine et du Docteur Serin, un hôpital chez eux. Avec également le coup de pouce de la Fondation Crédit Agricole et de la Banque Populaire Méditerranée qui ont apporté leur contribution.

[www.institut-sainte-catherine.org](http://www.institut-sainte-catherine.org)

## Prix Omnivores 2021 : deux restaurateurs vauclusiens distingués



Depuis sa création en 2003, [Omnivore](#) défriche la cuisine contemporaine à travers ses publications, son guide et ses événements en France et à l'international. Lors d'Omnivore food festival organisé au parc Floral de Paris, deux restaurateurs vauclusiens ont décroché un prix, gages de leur engagement pour une alimentation responsable.

200 invités, hommes et femmes, acteurs du changement, sont allés défendre leurs visions de la cuisine, de l'agriculture et de l'entrepreneuriat responsable. Un esprit de partage et la joie des grandes retrouvailles autour de 5 scènes, d'un marché de producteurs, d'un grand foodcourt, de 120 masterclass et tables rondes... 6 prix nationaux ont été décernés : 2 ont été remportés par des restaurateurs vauclusiens. Les élus ? Nadia Sammut (Auberge de la Fenièrre, Cadenet) a décroché le prix créateur, Florent Pietravalle (La Mirande, Avignon), est reparti avec le prix de la révélation.

## De Shanghai à New York

'Omnivore food festival', sous la houlette de son directeur [Romain Raimbault](#), voit le jour en 2006 dans un gymnase au Havre puis prend rapidement son essor à Deauville, avant de rallier Paris à partir de 2011. En 2012, après son rapprochement avec le groupe GL Events, Omnivore lance Omnivore World Tour, le premier festival de cuisine mondial associant les chefs internationaux et les chefs résidents, avec des étapes à Shanghai, New York, Moscou, Londres, Mexico, Istanbul et Montréal. Animé depuis l'origine par des valeurs de transmission et de partage, Omnivore a ainsi mis en lumière le travail et le parcours de plus d'un millier de chefs, artisans, pâtisseries, bartenders et révélé des centaines de personnalités du monde de la restauration.

## Nadia Sammut (Auberge de la Fenière)

Le festival est unanime: « Quand il s'est agi de déterminer le Créateur ou la Créatrice 2021, en concordance avec ce festival, placé sous le signe de l'ouverture et de la diversité, il n'y a pas eu photo. L'expérience vécue à la table de [Nadia Sammut](#) correspond en tous points à ce qu'Omnivore met comme substance dans cette distinction, fusion de technique, d'imagination et de liberté d'expression pour une cuisine renouvelée, voire révolutionnaire. » L'établissement de renom se situe route de Lourmarin, 84160 Cadenet. Site internet, [cliquez ici](#).



Crédit photo: Nadia Sammut.

## Florent Pietravalle (La Mirande)

« C'est le prix de l'avenir et de la jeunesse, la marque de l'attachement d'Omnivore à ce qui est, qui arrive, qui percute, qui fout les poils et qui incite à s'attacher, comprendre la démarche et suivre l'évolution. Le paradoxe, c'est que [Florent Pietravalle](#), à l'âge christique, nous a assis, dans un endroit, fastueux, dans un jus de bon goût de la livrée cardinalice qu'il fut, a priori improbable pour nous, avec un truc qui date de la Rome antique ! » déclare le comité Omnivore food festival. Adresse : 4 place de l'Amirande, 84000 Avignon. Site internet, [cliquez ici](#).



Crédit photo: Florent Pietravalle

# La Mirande : une cuisine étoilée pour le prix d'un 'street food'

par [Andrée Brunetti](#) , 29 mars 2021



[Florent Pietravalle](#), le jeune et talentueux chef de cet hôtel 5 étoiles, a débarqué il y a près de 5 ans en face du Palais des Papes, invité par [Martin Stein](#), le propriétaire de cette demeure raffinée du XVIIIe siècle.

Il était venu pour prendre un café, et découvrir ce lieu unique, il n'est plus reparti !  
Né à Montpellier il y a une trentaine d'années, il a fait ses classes auprès des plus grands (le regretté Joël

Robuchon, Pierre Gagnaire ou [Jean-Luc Rabanel](#)) et il a décroché sa 1<sup>re</sup> étoile Michelin au printemps 2019. Une année hors norme, puisqu'en juin dînait en famille à sa table l'ancien président américain Barack Obama...

**« Venu pour prendre un simple café il y a 5 ans, il n'est plus reparti depuis ! »**

Et depuis 1 an de Covid, la fermeture des restaurants a poussé Florent Pietravalle à « se réinventer » comme il dit avec un large sourire. « D'habitude, quand on travaille on est seul en cuisine avec sa brigade, on ne voit que rarement ses confrères cuisiniers. Alors j'ai profité de cette situation sanitaire particulière pour appeler mes copains et je leur ai demandé s'ils étaient d'accord pour venir chez moi une semaine apporter leurs idées, leurs recettes, leur créativité et concevoir avec moi des plats à emporter. » Ainsi, ces derniers mois, ils sont une dizaine à avoir fait leurs gammes sur le magnifique 'piano' de 2 mètres de long, dans les sous-sol de La Mirande où trône une immense table en sycomore blond et où s'entassent sur d'innombrables étagères des plats, des assiettes, des marmites, des brocs des plus grands céramistes provençaux des siècles passés.

Il y a quelques semaines, c'était [Victor Mercier](#), vainqueur de la saison 9 de 'Top Chef' qui était à ses côtés. Ce dernier avait succédé à Carlos Bear, amateur de bœuf de l'Aubrac mûré, de mimolette fumée et de cheese-cake. La semaine dernière c'est [Enrique Casarrubias](#), un chef mexicain installé depuis 3 ans

dans le 17<sup>e</sup> arrondissement à Paris ([restaurant Oxte](#)) qui s'est vu décerner sa 1<sup>re</sup> étoile Michelin, qui est venu lui prêter main forte... Et surtout n'allez pas lui parler de chili con carne. Lui, ce qu'il aime ce sont les piments, la farine de maïs sans gluten, les tacos, bref les vraies saveurs de son pays.

Cette semaine c'est au tour de Tristan Weinling et Yann Maget du [restaurant Utopie à Strasbourg](#) (jusqu'au 2 avril), puis leur succèdera l'humoriste et excellent cuisinier et pâtissier Artus (5 au 9 avril), Arnaud Laverdin de [la Bijouterie](#) à Lyon (12 au 16 avril), [Antoine Bergeron](#) de [la Charpinière](#) à Saint-Galmier 19 au 23 avril), [Charles Coulombeau](#) de [la Maison du parc](#) à Nancy (26 au 30 avril), [Edouard Chouteau](#) de [la Laiterie à Lambertsart](#) (3 au 7 mai), le chef pâtissier [Brandon Dehan](#) de [l'Oustau de Baumanière](#) aux Baux-de-Provence (10 au 14 mai), [Julien Allano](#) du [Clair de la plume](#) à Grignan (17 au 21 mai) et [Guido Niño Torres](#) du [Likoké](#) aux Vans (24 au 29 mai).

**« Tous solidaires pour traverser cette crise ensemble. »**

« Nous vivons un moment exceptionnel et éphémère, ajoute Florent Pietravalle. Mon but n'est pas de tirer mon épingle du jeu, mais de faire ce que ma passion pour la cuisine m'inspire. Un restaurant c'est le cœur d'un microcosme, mais seuls nous ne sommes rien.

Nous dépendons des autres, des bouchers, des poissonniers, des pêcheurs, des éleveurs, des maraîchers qui vivent près d'Avignon. Nous sommes tous solidaires pour traverser cette crise ensemble. » ajoute Florent Pietravalle.

Depuis qui a eu l'idée de cette 'Street food', les commandes affluent. D'une cinquantaine de paniers par jour, il est passé à une centaine. Ses clients : des habitués des salons feutrés et des terrasses de La Mirande, mais aussi des nouveaux, des jeunes gens qui accèdent ainsi à une cuisine gastronomique pour seulement 20€ le plat, 25€ avec entrée et dessert.

Contact : 04 90 14 20 20 – [www.la-mirande.fr](http://www.la-mirande.fr)



La semaine dernière, c'est le chef étoilé mexicain [Enrique Casarrubias](#) qui a répondu à l'invitation de son compère, [Florent Pietravalle](#), le chef de la Mirande.