

# PROVENCE GOURMANDE 2025



**U**n pique-nique sous les oliviers, une partie de pétanque au goût anisé, un apéritif en terrasse : en Provence, manger c'est tisser le lien avec les autres, pétrir ses recettes de goûts d'ailleurs, parfumer d'épices le vivre-ensemble, ouvrir au monde son art de vivre...

Et d'abord rendre hommage à son terroir, à ses collines et à sa mer Méditerranée pendant les quatre saisons.

Ici, même les restaurateurs les plus étoilés partagent un goût pour la simplicité et la frugalité, à l'image des Grecs débarqués à Marseille il y a 2 600 ans "Ils auront du sel, des olives, du fromage, des oignons et des légumes (...)" disait Socrate.

Ajoutons, avec délicatesse, du poisson et des viandes, parfumons de thym et d'huile d'olive, et voilà une cuisine du soleil, goûteuse et conviviale, bonne pour le moral comme pour la santé. Bon appétit !

## SOMMAIRE

Ingrédients d'ici	03
Faire son marché	10
Spécialités culinaires	13
La carte des boissons	15
Expériences gourmandes	17
A table !	20
Rendez-vous gourmands	24



© ADT 13



# INGRÉDIENTS D'ICI

**Garrigues et pinèdes, calanques et rivières : joyeuses et colorées, les assiettes reflètent des paysages variés. Soleil, mistral et Méditerranée : les produits de la terre et de la mer ont la vie belle.**

© Getty Images



© Adobe Stock



## LA FRAISE DE CARPENTRAS

On l'aime en confiture, en sirop ou dans le fameux berlingot de Carpentras ! Mais on l'apprécie encore mieux fraîche avec quelques feuilles de basilic voire en sucré-salé avec des tomates. Les trois principales variétés cultivées autour de Carpentras dans la plaine du Comtat Venaissin sont la Cléry, la Gariguette et la Ciflorette. Et chaque année, à la mi-avril, Carpentras fête la fraise.

## LA CERISE DES COTEAUX DU VENTOUX

Sous le regard du Mont Ventoux, les champs de cerisiers offrent un spectacle gourmand et visuel de mai à juillet. Première IGP pour les cerises en France, l'appellation vaclusienne "Cerise IGP Coteaux du Ventoux" regroupe 50 producteurs et 13 variétés d'exception. Visites de vergers, artisans confiseurs, musées et fêtes locales rythment la saison. Confites ou en confiture, on prolonge le plaisir toute l'année. À découvrir lors des fêtes à Venasque et Mallemort-du-Comtat.

## LA FIGUE DE SOLLIÈS

On l'a longtemps vendue sous le nom de Parisienne ! Rien de plus provençal pourtant que cette petite figue violette au cœur rouge. Elle mûrit à une dizaine de kilomètres au nord de Toulon, autour de Solliès-Pont, la tête au soleil et les pieds dans l'eau, en l'occurrence l'eau du Gapeau.

## LA POMME DES ALPES DE HAUTE-DURANCE

Cette formidable pomme, juteuse, à la robe dorée parfois un peu rosée, pousse sur les contreforts de la Durance. 300 jours d'ensoleillement et des nuits fraîches lui assurent croquant et fermeté, reconnus par l'IGP et le Label Rouge.

## LE RAISIN MUSCAT DU VENTOUX

Croquer des grains de raisins fait partie des plaisirs de l'automne. Si le terme de "vignoble" est réservé au raisin destiné à la production de vin, la Provence a toujours été riche en raisins de table, en particulier le Muscat du Ventoux à l'épiderme bleu-noir.

## LE MELON DE CAVAILLON

En 1864, le romancier Alexandre Dumas, l'auteur des Trois Mousquetaires, donna toute son œuvre à la bibliothèque de la ville de Cavaillon en échange de douze melons par an. Le melon de Cavaillon est aujourd'hui une marque protégée, dont la fête a lieu chaque année au début du mois de juillet à Cavaillon.

## L'AIL DE PIOLENC

Chaque début juin, à Piolenc dans le Vaucluse, c'est la fête de l'ail nouveau ! Cet ail de gros calibre est reconnaissable à ses stries violettes. Le soleil, le mistral qui diminue l'incidence des maladies, le sol limoneux et drainant lui permet de grossir sans limites. Antibactérien, antioxydant, bon pour le cœur et le système immunitaire, c'est un vrai allié santé !

## L'OLIVE DE PROVENCE

Des olives cassées, mises en saumure avec de l'ail, des herbes et du fenouil sont délicieuses à l'apéritif. Mais évidemment on déguste d'abord les olives sous forme de leur jus puissant, l'huile d'olive.



Riche en vitamines A, D et E, en acides gras mono-insaturés et en polyphénols, l'huile d'olive est le pilier central du modèle alimentaire méditerranéen. Celle venant de Provence est une des meilleures au monde. Avec 5 appellations d'origine protégée, on la retrouve dans toute la Provence.

Paul Cezanne emportait avec lui une bouteille d'huile d'olive lorsqu'il montait à Paris. Elle transformait son plat favori : la salade de pommes de terre. !

Ses goûts varient selon les variétés d'olives utilisées, et le degré de maturité des fruits lors de la récolte. Intense, au fruité vert, elle développe des arômes de pomme verte, de banane verte, d'herbe coupée ou encore d'artichaut ; subtile au fruité mûr, elle révèle des saveurs de fruits ; mûrée au fruité noir, elle évoque le cacao, le champignon...

### Pour découvrir ses secrets :

- **L'écomusée L'olivier à Volx (Pays de Manosque)** ouvert du 1er avril au 31 décembre tous les jours sauf le dimanche.
- **Le Grenier à olives du Moulin Cornille à Maussane-les-Alpilles** raconte l'histoire de l'oléiculture dans son grenier du premier étage.
- **Le Moulin Fortuné Arizzi aux Mées**, première commune oléicole des Alpes de Haute Provence, invite les visiteurs à découvrir l'histoire et la culture de l'olivier, la production de l'huile d'olive et ses bienfaits pour la santé à travers une visite guidée.
- **Le Domaine du Jasson à La Londe-les-Maures**, face aux îles d'Or, pour son micro-climat qui lui permet d'élever de nombreux agrumes et de proposer des "Agrulives" huiles obtenues à partir d'olives et d'agrumes pressées ensemble.

## LA TOMATE

La tomate se savoure et s'achète bien mûre : c'est ainsi qu'elle diffuse son goût, à la croqu'au sel, en salade ou dans la recette simplissime des tomates provençales : au four, avec de l'ail et du persil.



## LA PISTACHE DE PROVENCE

Comme l'olivier et l'amandier, le pistachier symbolise la Méditerranée. Rapportée d'Orient au port de Marseille, la pistache va être connue sous le nom "d'amande de Perse". Riches en potassium, magnésium et anti-oxydants, elles contiennent de la L-arginine, un acide aminé qui améliore la circulation sanguine. Et leur indice glycémique bas fait partie de leurs super-pouvoirs ! Nouveau et à découvrir : la Maison de la Pistache à Valensole !





### L'AMANDE DE PROVENCE

Capitale mondiale de l'amande jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la Provence et son air chaud et sec, célèbre aujourd'hui le retour du fruitier. À la fin de l'hiver, les pétales blanc rosé des amandiers se déploient dans toute la Provence et en particulier sur le plateau de Valensole et dans les monts du Vaucluse, où les paysages sont marqués par l'autre culture star de la Provence: la lavande.

### LE MARRON DE COLLOBRIÈRES

Les marrons sont des châtaignes. En Provence, leur capitale est Collobrières, un adorable village au cœur de la forêt domaniale des Maures. On trouve à Collobrières une confiserie produisant des produits à base de châtaigne, un musée du marron glacé, mais aussi une brasserie confectionnant des bières aux bris de marron glacé.

### LE RIZ DE CAMARGUE

Comprise entre les deux bras du Rhône, la Camargue forme un triangle de sansouïres, de vastes étendues planes et inondables, entre fleuve et Méditerranée : c'est la terre des gardians (les cow-boys de la Camargue), des chevaux blancs de race Camargue, du vin des sables et du riz IGP de Camargue. C'est Henri IV qui ordonna d'y entreprendre cette culture gourmande en eau.

### LE POIS CHICHE

Le pois chiche, est la légumineuse star de la cuisine méditerranéenne. En version vegan, en panisse ou en dessert, les chefs s'en emparent et sa culture repart. Riche en glucides et fibres alimentaires, ainsi qu'en protéines et acides aminés essentiels, le pois chiche tient une place importante dans la cuisine anti-allergène de la cheffe étoilée Nadia Sammut à Lourmarin, parce que son jus peut être substitué aux œufs et sa farine remplacer celle de blé.

### LE PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE PROVENCE

Ancêtre des céréales modernes, le petit épeautre fut la première céréale cultivée par l'homme. Résistant aux maladies et ravageurs, l'engrain ne nécessite pas de traitements et il n'est généralement pas fertilisé. Sa culture a été relancée en Haute Provence dans les années 1990 et son IGP "Petit Épeautre de Haute Provence" définit une zone géographique et édicte des règles comme une rotation des cultures tous les trois ans.

### LA TRUFFE – LE DIAMANT NOIR DE PROVENCE

Plus de la moitié (60 %) de la prestigieuse truffe noire, la tuber melanosporum ramassée en France, provient de la Provence. Plusieurs trufficulteurs proposent de "caver" avec eux les pépites noires, c'est-à-dire de les chercher dans la terre, sous les arbres, avec un chien. C'est une des plus belles expériences de l'hiver en Provence.

#### Quelques adresses pour la découvrir :

- **Maison de la Truffe et du Vin à Ménerbes** dans le Luberon.
- **Maison de la Truffe d'Aups et du Verdon**, dans le Haut-Var.
- **Boutique-musée de la Maison Plantin à Puymeras** dans le Vaucluse.
- **La Truffe Noire de Villedieu**, boutique et démonstration de cavage en compagnie des chiens truffiers, à Manosque.

## STREET FOOD : QUAND LE POIS CHICHE COURT LES RUES



© ADT 13

### LA CADE TOULONNAISE

Spécialité de Toulon, cette galette un peu épaisse, moelleuse, se déguste chaude coupée en grosses lanières, parsemées de poivre et de sel (à découvrir au marché du Cours Lafayette).

### LES PANISSES MARSEILLAISES

Ces frites de farine de pois chiche, sont la spécialité de l'Estaque, un quartier au nord de Marseille. Elles y partagent la vedette dans trois baraques à chichis avec des gros beignets nommés chichi fregi.



© M. Giordano

© T. Vergoz



## FROMAGES DE CHÈVRE

Fromage de Banon et brousse du Rove sont les plus petites AOP fromagères de France. La dernière est confectionnée par sept producteurs seulement, sur la chaîne montagneuse dominant l'Estaque à Marseille, à partir de lait de chèvre du Rove.

La production du Banon, affiné dans des feuilles de châtaignier liées par un brin de raphia naturel, est plus importante. Cette technique, inchangée depuis le Moyen-Âge, maintient le fromage moelleux en hiver, et lui confère un goût boisé.

## L'AGNEAU DE SISTERON

L'élevage ovin reste fidèle au cycle des transhumances, et près de deux mille troupeaux quittent chaque année les plaines de la Crau pour rejoindre les alpages des Alpes du Sud. Cet agneau Label Rouge et IGP présente une viande claire, douce en goût et d'une tendreté exceptionnelle. Au milieu des années 30, Joséphine Baker aurait été l'une des premières à le savourer à la table prestigieuse du superbe transatlantique, le Normandie.

## LE TAUREAU DE CAMARGUE

Elevés en semi-liberté, les taureaux sont avec les chevaux blancs les seigneurs de la Camargue. Ils y vivent en manades sous la surveillance des gardians et des manadiers.

Les plus combattifs seront les stars des courses camarguaises à la cocarde. Ils fournissent une viande AOC réputée, maigre et goûteuse.



## MER NOURRICIÈRE



© C. Diemar, Toulon - Baie du Lazaret



© M. Massimo



© M. Massimo

### LA POUTARGUE DE MARTIGUES

Le goût puissant et marin de la poutargue – dite aussi boutargue – comme sa couleur de miel transforme en mets de roi quelques lamelles de fenouil cru. Il s'agit de la poche d'œufs (rogue) d'une femelle muge ensuite salée et séchée entre deux planches de bois. À Martigues, pas de poutargue sans la pêche au calen. Technique traditionnelle, on peut voir les pêcheurs héritiers de cette tradition la pratiquer dans l'un des derniers calen de France installé sur le Canal de Caronte à Martigues.

### HUÎTRES ET MOULES DE MÉDITERRANÉE

#### Deux provenances pour les huîtres :

Entre Saint-Mandrier-sur-Mer et La Seyne-sur-Mer, le spectacle des bateaux de pêcheurs et d'ostréiculteurs rejoignant leurs cabanes sur pilotis dès l'aube vaut le détour : il est possible de s'attabler pour consommer la fameuse moule rouge de Tamaris.

Port-Saint-Louis-du-Rhône en Camargue. C'est dans l'embouchure du Rhône que Maria Nieves Castejon et son fils Daniel de Camargue Elevages élèvent leurs "perles de Camargue", des huîtres naturelles (diploïdes) nées en mer.

### LES ANCHOIS

Le nom d'anchois désignait en grec ancien toutes sortes de petits poissons bons pour la friture. Ils forment de grands bancs qui évoluent à proximité des côtes, surtout durant les mois les plus chauds. Généralement consommé en salaison, l'anchois salé apporte sa saveur particulière aux pizzas, à la pissaladière, à l'anchoïade, la tapenade et la crème d'anchois évidemment.

### LES SARDINES DE MÉDITERRANÉE

C'est bon à s'en lécher les doigts, un mets simple emblématique depuis l'antiquité de la cuisine méditerranéenne : des sardines entières cuites au grill. On enlève juste l'arête centrale, et hop. Bon marché, les poissons bleus sont de plus, excellents pour la santé. On s'en régale à l'occasion de barbecues conviviaux, ou pendant les sardinades estivales, à Port de Bouc et à Martigues.

### LES SUPIONS

Les supions sont des jeunes calamars que l'on appelle aussi encornets. On les déguste à l'ail, en sauce ou juste avec un filet d'huile d'olive : les supions contiennent du cuivre, du phosphore, du calcium et de nombreuses vitamines. Ils protègent également de l'arthrite grâce à leur teneur en sélénium.

### LA MORUE

C'est la morue que l'on consomme dans l'aïoli traditionnel et c'est elle qui est à la base de la brandade de Nîmes. On ne trouve pourtant pas de morue en Méditerranée – la morue est le nom que prend le cabillaud lorsqu'il est coupé en filets, séché et salé. Mais les commerçants des pays scandinaves, l'importaient et l'échangeaient contre le sel de Camargue nécessaire à la salaison. C'est ainsi qu'elle se retrouve impliquée dans la cuisine provençale !

## HERBES ET FLEURS



## FLEUR D'ORANGER DU PAYS DE FAYENCE

L'eau de fleur d'oranger est l'hydrolat résultant de la distillation de la fleur blanche parfumée du bigaradier. Les fleurs blanches sont cueillies à la main en pays de Fayence, triées et pesées avant de prendre place dans l'alambic. Elle parfume les biscuits comme les célèbres navettes, les citronnades, les salades de fruits...

## LE SAFRAN DE PROVENCE

Produit en Orient depuis l'antiquité et introduit vraisemblablement en France par les Croisés, le safran a été cultivé sur les terres papales du Comtat Venaissin, dans le Vaucluse dès le XV<sup>e</sup> siècle. La bouillabaisse lui doit une partie de son mythe. C'est en automne que les pétales mauves des crocus éclosent, cachant les précieux filaments écarlates, cueillis à la main puis triés et séchés. Il faut 200 fleurs pour obtenir 1 g de safran sec ! Du 15 octobre au 15 novembre, le spectacle de ces champs mauves mérite le détour.



## LA FLEUR DE SEL DE CAMARGUE

Née de la mer, du soleil et du mistral, la Fleur de Sel de Camargue est un sel unique à la texture délicate et croustillante constituée de paillettes nées d'une cristallisation particulière à la surface de l'eau. Elle provient du Salin d'Aigues-Mortes, qui déploie sous les remparts de la forteresse royale des tables salantes roses constituant le plus grand salin de Méditerranée.

## LES HERBES DE PROVENCE

Thym, sarriette, romarin, origan, marjolaine, basilic, fenouil, lavande : la Provence foisonne de plantes, et chacune est une star à sa façon !

Le thym de Provence, que l'on nomme "farigoule" est l'aromate-roi de la cuisine provençale. Il possède même son Indication Géographique Protégée (IGP). Et il constitue près du quart du mélange d'herbes séchées que l'on connaît sous le nom d'Herbes de Provence. La recette labellisée comporte également romarin, origan et sarriette. Tel quel, ce mélange ensoleille les viandes et légumes au grill, les ragoûts et les rôtis, les poissons et les marinades.

Une branche de thym, une de romarin, deux feuilles de laurier-sauce : voilà, sous le nom de bouquet garni, la préparation que l'on glisse dans une ratatouille ou un bouillon pour la rendre délicieuse.

## PASSEURS DE SAVOIRS



Depuis l'Antiquité, les plantes sont reconnues pour leurs vertus thérapeutiques. En Haute-Provence, leur richesse est mise en valeur aux jardins remarquables de Salagon, où potager, plantes médicinales, fleurs magiques et un jardin des cinq continents s'épanouissent autour d'un prieuré roman. À 3 km à Forcalquier, l'Artemisia Museum, installé dans un ancien couvent franciscain, retrace l'histoire des colporteurs, droguistes et herboristes qui, au XIX<sup>e</sup> siècle, ont acquis un grand savoir-faire dans l'art de la distillation et de l'extraction des principes actifs des plantes.



## CORBEILLE DE DOUCEURS



© C. Luparini

© Léa Gil



© Calissons du Roy René



## LES CALISSONS D'AIX-EN-PROVENCE

Un mélange d'amandes douces finement broyées, de melon provençal et d'écorces d'orange confits, le tout dressé sur un lit d'hostie et recouvert d'une fine couche de glace royale : on dit que cette confiserie fut servie à Aix-en-Provence en 1473 lors du repas de noces du Roi René. Cette friandise est bénie chaque année, lors de la traditionnelle Bénédiction des Calissons d'Aix.

## LES NAVETTES DE MARSEILLE

Ce biscuit sec a la forme d'un petit bateau, qui symbolise la barque qui amena les Saintes (dont Marie-Madeleine), sur les Côtes de Provence. C'était l'idée du fondateur du Four des navettes, proche de l'abbaye Saint-Victor, qui créa ce biscuit en 1781. Chaque 2 février, lors de la fête de la Chandeleur, ces navettes parfumées à la fleur d'oranger sont bénies. Les originales peuvent se conserver une année !

## LES FRUITS CONFITS D'APT

Les papes d'Avignon raffolaient des fruits confits. Et Madame de Sévigné appelait Apt "un chaudron à confiture". La ville d'Apt dans le Luberon est depuis sept siècles la capitale de cette spécialité, autrefois préparée par les apothicaires. Le fruit confit d'Apt a pris son essor en fournissant aux Anglais des bigarreaux dénoyautés confits pour leurs cakes. Aujourd'hui, la gamme est large : melon, orange, angélique, clémentine... Ils forment l'un des 13 desserts traditionnels de Noël en Provence et décoreront la brioche de l'Épiphanie.

## LA TARTE TROPÉZIENNE

70 ans en 2025, et plus que jamais à croquer. Pour régaler l'équipe de tournage de "Et Dieu créa la femme" en 1955, le pâtissier Alexandre Micka farcit une brioche d'un mélange de deux crèmes, pâtissière et fouettée. Et la comédienne Brigitte Bardot la baptisa "tarte tropézienne". La famille fondatrice préserve jalousement la recette initiale, mais d'autres pâtisseries se sont emparés de la belle.

## LE NOUGAT

Le nougat est une confiserie typique de Provence, et pour cause: il contient des amandes et du miel, deux de ses productions emblématiques. Il peut être noir ou blanc (avec blanc d'œuf monté en neige), mou ou dur. A noter que le célèbre mage Nostradamus, natif de Salon, propose en 1555 dans son livre des confitures, une recette de nougat blanc aux amandes appelé pignolat. Mais l'idéal, c'est d'aller le voir prendre tournure, dans un chaudron en cuivre, chez un artisan nougatiier!

- Chez André Boyer à Sault
- Chez Silvain frères à Saint-Didier
- Maison Manon à Peyruis

## LE MIEL DE LAVANDE

Aspic, lavande "fine", lavandin sont mellifères et recherchées par les abeilles. Les apiculteurs posent leurs ruches près des champs, spécialement des plateaux de Sault et de Valensole. Les bienfaits du miel de lavande sont nombreux : il calme la toux, aide à soigner l'insomnie, les brûlures, la grippe, les plaies infectées, l'hypertension, etc.

# FAIRE SON MARCHÉ

Mais comment font-ils ? Quelles que soient les saisons, les marchés provençaux regorgent de victuailles et composent de vrais tableaux. Olives, fruits, légumes, aulx, aromates, mais aussi poissons, viandes et charcuteries. Prenez de la monnaie, un grand panier, et allez-y le matin avant midi.

## EN PLEIN AIR...



Uzès - © O. Octobre - Gard Tourisme



Marché de Riez - © Pays de Manosque

### ALPES DE HAUTE-PROVENCE

**Digne-les-Bains** : le mercredi et le samedi matin

**Forcalquier** : lundi matin

**Gréoux-les-Bains** : jeudi et dimanche matin

**Manosque** : samedi matin

**Moustiers-Sainte-Marie** : vendredi matin

### BOUCHES-DU-RHÔNE

**Aix-en-Provence** : tous les jours  
Place Richelme et les mardis, jeudis et samedis dans toute la ville.

**Arles** : mercredi et samedi matin

**Aubagne** : lundi matin

**Cassis** : mercredi et vendredi matin

**Istres** : mardi matin

**La Ciotat** : mardi, samedi et dimanche matin

**Marseille - Vieux Port** : tous les dimanches

**Marseille - Capucins** : tous les jours

**Marseille - Cours Julien** : mercredi matin

**Martigues** : jeudi et dimanche matin

**Salon-de-Provence** : mercredi et dimanche matin

**Saint-Rémy-de-Provence** : mercredi et samedi matin

### GARD

**Aigues-Mortes** : le dimanche matin

**Beaucaire** : jeudi et dimanche matin

**Pont-Saint-Esprit** : le samedi matin

**Remoulins** : le vendredi matin

**Uzès** : mercredi et samedi matin

**Villeneuve lez Avignon** : le samedi matin

### VAR

**Bormes-les-Mimosas** : mercredi matin

**Cotignac** : mardi matin

**Fayence** : Mardi et samedi matin

**Hyères** : Grand marché des îles d'Or le samedi matin

**La Londe-les-Maures** : dimanche matin

**Le Lavandou** : jeudi matin

**Les Issambres à Roquebrune-sur-Argens** : lundi matin

**Roquebrune-sur-Argens** : vendredi matin

**Saint-Tropez** : mardi et samedi matin

**Toulon** : tous les matins sauf le lundi

### VAUCLUSE

**Apt** : samedi matin

**Avignon** : samedi matin, place des Carmes

**Carpentras** : vendredi matin

**Vaison-la-Romaine** : mardi matin





Halles de Nîmes



Marché aux poissons Marseille - © C. Chovelon



Toulon - © C. Luparini

## ... ET SOUS LES HALLES

### TOULON

A côté du marché du cours Lafayette, un superbe bâtiment Art Déco accueille une vingtaine de commerces de bouche dotés de comptoirs de dégustation autour du café central. Autre atout du lieu : son toit-terrasse. Fermé le lundi.

### AVIGNON

Très animées, depuis 125 ans, les Halles sont le cœur d'Avignon. Ouvertes tous les matins jusqu'à 13h sauf le lundi.

### NÎMES

Depuis 1884, les Halles de Nîmes conservent qualité et convivialité. A ne pas manquer : les fameux petits pâtés nîmois ! Ouvertes tous les jours de l'année de 7h à 13h.

## MARCHÉS AUX POISSONS

Des loupes, des poulpes, des daurades, et tous ces petits poissons de roche qui donnent une soupe délicieuse... Mais la Méditerranée, ce n'est pas l'usine ! Tout dépend des conditions météo. Quand on veut du poisson, il faut avoir l'esprit large comme la mer.

Voilà cinq ports où jeter l'œil.

- Vieux Port de Marseille
- La Ciotat au Port Vieux
- Carro
- Saint-Tropez
- Cassis

## MARCHÉS AUX TRUFFES

De la mi-novembre à la mi-mars, la truffe noire (*tuber melanosporum*) s'arrondit à une trentaine de centimètres sous terre. Des pépites très convoitées, un concentré puissant de terre, que l'on achète selon des règles un peu mystérieuses sur les marchés : un vrai spectacle !

- **Les jeudis matins à Aups.**

Dans le Parc naturel régional du Verdon.

A découvrir : La Maison de la Truffe propose de multiples activités.

- **Les vendredis matins à Carpentras.**

Sur la place Aristide Briand.

- **Les samedis matins à Richerenches.**

Plus que centenaire, il comporte un marché pour les professionnels et un autre pour les amateurs.

- **Les mercredis à Riez.**

- **Les dimanches à Montagnac-Montpezat.**



© O. Octobre - Gard Tourisme

## ARTS DE LA TABLE

### CÉRAMIQUES D'AUBAGNE

Lieu de production d'une argile de qualité, célèbre depuis le XVI<sup>e</sup> siècle pour sa céramique, Aubagne est une étape importante sur la Route Européenne de la Céramique.

#### Ateliers ouverts à la visite :

- Poterie Ravel
- Entreprises du Patrimoine vivant
- Poterie Barbotine
- Santons Di Landro
- Faïences Louis Sicard, Céramiques et Cigales De Provence

### FAÏENCE DE MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Sur toutes les tables provençales traditionnelles, on trouve des ensembles en faïence grand feu de Moustiers-Sainte-Marie. Ce joli village proche des Gorges du Verdon est reconnaissable par son étoile suspendue au-dessus de l'église. Sur place, musée de la faïence et ateliers à visiter.

### NAPPES ET LINGES DE TABLE

La tradition d'impression sur tissus née à Marseille en 1648 est perpétuée et actualisée par deux entreprises.

- Souleaido à Tarascon
- Les Olivades à Saint Etienne du Grés



© T. Seray



# SPÉCIALITÉS CULINAIRES

Comme toutes les cuisines des rives de Méditerranée, diététique, végétale, et riche en herbes, la gastronomie provençale est faite pour le partage et la convivialité. Le produit brut est à l'honneur. Un filet d'huile d'olive, régalez-vous.



Ratatouille - © DR



Pistou - © DR



Aioli - © DR

## L'AÏOLI

Le mot mélange les deux mots "ail" et ôli, "huile". L'aïoli est une émulsion d'ail et d'huile d'olive que l'on a longtemps préparée au mortier et au pilon. On peut y ajouter un jaune d'œuf, du jus de citron, du lait, de la mie de pain, des pommes de terre, ou de la moutarde.

Morue dessalée, légumes bouillis comme des carottes, pommes de terre, choux-fleurs, haricots verts, œufs durs, escargots de mer ou bulots et parfois gambas ou moules accompagnent la sauce.

## LA RATATOUILLE

Poivrons, courgettes, aubergines, tomates et oignons mijotent dans de l'huile d'olive avec la feuille de laurier-sauce, la branche de thym et la gousse d'ail obligatoires. Une version plus moderne cuit les légumes au four, pas mal non plus.

## LA BOUILLABAISSE

Elle fait partie du patrimoine de Marseille. Son nom vient de "bouille", cuire à petit feu, et "abaisse" : on baisse le feu quand on met les poissons blancs à cuire dans la soupe.

Au départ, c'est un plat de pêcheurs. En triant le poisson destiné à la vente, ils mettaient de côté les poissons moins prisés -la vive, la lotte, le rouget grondin- mais goûteux, qu'ils préparaient pour eux et leur famille.

La bouillabaisse est tout un repas : on déguste d'abord avec des croûtons aillés tartinés de rouille, la soupe de poissons de roches. On mange ensuite les poissons blancs, cuits dans le jus avec les pommes de terre, et découpés devant vous.

Telle la ville, creuset de cultures et d'origines, la bouillabaisse mélange savamment les ingrédients, les coûteux comme le safran et les autres. Sept poissons au moins entrent dans la recette. Il existe même une charte de la bouillabaisse !

## LA SOUPE AU PISTOU

Le plat magique de l'été indien ! La base, c'est le pistou - basilic, ail et huile d'olive - montés au mortier. La soupe est composée de légumes de saison coupés en dés, courgettes, carottes, haricots, céleri, plus quelques légumineuses comme des haricots secs. Chacun a sa recette.

## LES PIEDS ET PAQUETS

Cette spécialité tripière marseillaise est extrêmement digeste. Des petits paquets de panse d'agneau, roulés à la main autour d'un hachis de jambon, d'ail et d'herbes cuisent des heures avec des pieds de porc ou d'agneau, dans une sauce tomate avec du vin et des herbes de Provence. On les sert avec des pommes de terre. La saison est hélas courte, de décembre à mars, mais on les trouve aussi en bocaux tout prêts.

## LA DAUBE PROVENÇALE ET LA GARDIANNE DE TAUREAU

Tout repose sur la marinade et le vin rouge utilisé. D'abord marinée, la viande de bœuf -quand il s'agit d'une daube- ou plus rarement de taureau -on parle alors de gardianne- cuit doucement en cocottes avec carottes, tomates, ail, olives noires, herbes de Provence et écorces d'orange. Servie avec des pommes de terre, ou du riz de Camargue, ce plat mijoté ensoleille l'automne et l'hiver.

## À L'HEURE DE L'APÉRO

### LES PAINS

La Provence a des goûts simples : de la tapenade, des anchois ou même juste de l'huile d'olive et du sel sur du pain, mais celui-là doit être bon ! Panifié avec du levain naturel, obtenu par fermentation, confectionné avec des farines issues de blé ancien non modifié et cultivé sans pesticides, ni produits phytosanitaires, moulues artisanalement, le pain apporte minéraux, force et joie.



### PORTRAIT D'UN BOULANGER PASSIONNÉ



© Terre & blé - Alpilles-en-Provence



© Terre & blé - Alpilles-en-Provence

#### Terre & blé à Saint-Rémy-de Provence.

La noblesse du métier de meunier avec la technicité du métier de boulanger. C'est l'amour de la terre qui mène Henri de Pazzis à cultiver des blés "anciens". Pains aux qualités et aux arômes exceptionnels. Visites guidées gratuites, dégustations, ateliers payants et sur réservation.

### LA TAPENADE

La recette a été inventée en 1880 à Marseille, pour garnir des moitiés d'œufs durs. Le mélange d'olives noires comprend des câpres (tapena en occitan, d'où son nom), des filets d'anchois, de l'ail et de l'huile d'olive. En version verte, les olives vertes sont mixées avec des pignons de pin ou de la poudre d'amande. Sans anchois, câpres ni pignons, c'est une pâte d'olives.

### L'ANCHOÏADE

Des filets d'anchois, de l'huile d'olive montée comme une mayonnaise, plus quelques épices si l'on veut : l'anchoïade se tartine, mais surtout s'utilise comme une sauce où tremper ses légumes crus : carottes, choux vert, céleris en branche, radis, tomates, artichauts, cébettes.

### LA CHARCUTERIE

Le porc, le bœuf et parfois le taureau de Camargue, le sanglier ou les volailles deviennent des pâtés, des jambons, des saucissons, parfois agrémentés d'herbes de Provence. Une spécialité : la cailllette, une boulette de viande de porc et d'herbes, qui se déguste chaude ou froide.

### LA PIZZA

La Provence est sa seconde patrie ! On trouve ici toutes les sortes de pizze, à pâte fine ou pas, avec ou sans "trottoir". La préférée des Marseillais : la moitié-moitié, mi anchois mi fromage.

#### Le saviez-vous ?

Nés à Marseille dans les années soixante, les camions à pizza souvent équipés de fours à bois quadrillent la région. On achète la pizza entière, un cercle de 50 centimètres de diamètre bien croustillant, ou en part pliée en deux.



# LA CARTE DES BOISSONS

Des rives du Rhône aux plages méditerranéennes, la vigne façonne les paysages et rythme les saisons. Ses vins accompagnent la gastronomie du Midi, tandis que fruits et plantes provençales se déclinent en sirops, jus, spiritueux et tisanes parfumées.

## CÔTES DU RHÔNE ET CÔTES DE PROVENCE

### CÔTES-DU-RHÔNE

Le Côtes du Rhône est un vin d'appellation d'origine contrôlée produit sur les rives droite et gauche du Rhône entre Vienne et Avignon. Représentant 75 % de la production, les rouges sont réputés pour leur ampleur et leur fruité, caractéristiques du Grenache, mais il existe aussi des blancs sublimes.

### CÔTES DE PROVENCE

Le vignoble des vins de Provence est le plus ancien de France. Composé d'une quinzaine de cépages, il s'étend entre la Méditerranée et les Alpes et rassemble plus de 450 caves particulières et 50 caves coopératives. Les principales appellations sont les AOC Côtes de Provence, AOC Coteaux d'Aix-en-Provence et AOC Coteaux Varois en Provence. Il existe des appellations 100% Bio, comme l'AOP Les Baux-de-Provence.

L'AOP Côtes de Provence produit à 90% du rosé, un vin synonyme de liberté, de vacances et de soleil. Le rosé séduit pour son apparente simplicité, ses arômes d'agrumes et de fruits exotiques. On consomme comme on veut ce vin décomplexé: avec ou sans glaçons -rosé piscine- à l'apéritif ou pendant les repas, avec du poisson ou de la viande. Le plaisir est au rendez-vous.

### APPELLATIONS DE PRESTIGE

La Provence a donné naissance à certaines des plus célèbres et anciennes appellations d'origine contrôlée (AOC) de France, **Châteauneuf-du-Pape, Gigondas, Vacqueyras, Bandol et Cassis**. Ce dernier vignoble est intégré au Parc national des Calanques et propose à 70 % des vins blancs.

**Le saviez-vous ?** Châteauneuf-du-Pape doit son nom aux papes d'Avignon qui y résidaient l'été et y avaient planté des vignes à des fins rituelles, mais aussi festives et gastronomiques. Pas moins de 18 cépages sont autorisés dans les assemblages.

Châteauneuf du Pape et Cassis sont les plus anciennes AOC de France (1936).

**Bandol** est le terroir d'expression du Mourvèdre, un cépage à la maturité tardive, difficile et exigeant, qui s'exprime dans les rouges.

### LABEL VIGNOBLES ET DÉCOUVERTES

Le label national reconnaît la qualité de l'offre œnotouristique d'une destination : visites de cave et dégustations, mais aussi hébergement, restauration, musée...



© B. Bechet



© La Coste

### ET LE NO/LOW ? SANS ALCOOL

La Provence est aussi un haut-lieu de l'expérience "sans alcool", avec des vins désalcoolisés, sans sucres et sans calories. Deux cuvées à tester : le rosé Nooh de Château La Coste et le pétillant blanc Antoinette du Domaine de Fontenille.

L'icetropez 0 % à Saint-Tropez est la version pétillante sans alcool du cocktail iconique de Saint Tropez, au goût de pêche.

## DES BIÈRES AUX MILLE SAVEURS



Une multitude de brasseries artisanales existent en Provence et il s'en crée tous les jours : "La bière s'est implantée ici avant le vin, rappelle Christophe Duquesne, qui a baptisé sa brasserie Cérévisia -cervoise, en gaulois". Dans la belle campagne des Mées, il brasse différentes céréales, orge, seigle, avoine, petit épeautre, blé, aromatisées avec des touches provençales : amandes du plateau de Valensole, miel de lavande refermenté, purée de châtaignes d'Annot, baies de genévrier. Des rives de la Méditerranée aux contreforts des Alpes, les brasseurs de Provence ont un terroir d'expression sans limites.

## LES SPIRITUEUX

**La Provence a une longue tradition de distillation de plantes aromatiques.**

Le pastis, inséparable de la pétanque et de l'apéritif au soleil est un incontournable. Outre l'anis, chaque producteur ajoute des plantes qui rendent leur recette singulière.

Le gin est également un alcool à base de céréales distillées, de baies de genièvre et autres plantes. On retrouve d'autres spiritueux comme les liqueurs de fruits, ou d'herbes à découvrir dans cette sélection de producteurs au savoir-faire reconnu.

- **Distillerie Manguin** (Avignon). L'île de la Barthelasse qui fait face à Avignon est la plus grande du Rhône. On y cultive des fruits délicieux, que la distillerie Manguin transforme en eaux-de-vie d'excellence. La "Poire Manguin" qui mûrit à l'intérieur d'une bouteille en verre ou Oli'gin un gin à l'olive. Visites guidées, déambulations au sein de l'atelier et dégustation.

- **Cristal Liminana Marseille.** Une entreprise familiale qui fabrique du pastis à Marseille depuis les années soixante.
- **Distilleries et Domaines de Provence à Forcalquier** pour son pastis Henri Bardouin, ses apéritifs comme le Rinquinquin ou la Farigoule, liqueur de thym, mais aussi son gin XII au 12 herbes aromatiques, il est l'un des plus parfumés !
- **Maison Ferroni à Aubagne,** pour son rhum, son Gin Juillet de Provence, et son Pastis Millésimé « Château des Creissauds », mais aussi des liqueurs disparues et des innovations avant-gardistes.
- **Gin Bigourdan Arles** : sarriette, lavande, mais aussi pois de senteur.
- **Vermouth Funambule Marseille** : un vin aromatisé par des fruits et des plantes issus de circuits courts.
- **Distillerie Le Vadrouilleur Sault** : gin, pastis, vermouth et bientôt un whisky !



# EXPÉRIENCES GOURMANDES

**S'attabler dans un restaurant incroyable, choisir ses légumes dans le potager avec le chef, discuter avec le fermier, mettre les voiles en compagnie d'un vigneron, explorer la Provence par ses saveurs et ses goûts : la carte des expériences regorge de propositions à croquer !**



La Bonne Etape

Cours de cuisine La Mirande



Marché aux poissons - Lei OTCM

## ATELIERS DE CUISINE

### COURS DE BOUILLABAISSE À MARSEILLE

Chez Gilles, dans son appartement au cœur de Marseille, il propose de préparer la bouillabaisse, après avoir choisi les poissons sur le Vieux Port, les légumes au marché des Capucins et le vin chez le caviste.

### AVEC UN CHEF ÉTOILÉ À LA BONNE ÉTAPE EN HAUTE-PROVENCE

Jany Gleize, chef étoilé et propriétaire de la Bonne Étape, Relais & Châteaux entre Manosque et Sisteron, accueille ses apprentis pour faire découvrir son potager et sa cuisine dans un esprit de convivialité et de partage.

### AU FEU DE BOIS À LA MIRANDE À AVIGNON

Véritable institution, avec son jardin à deux pas du Palais des Papes, la Mirande est un hôtel de prestige datant du XVII<sup>e</sup> siècle. Plusieurs chefs s'y succèdent pour donner des cours de cuisine et de pâtisserie, dans les anciennes cuisines de cette bâtisse, où l'on officie sur le fourneau à bois du XIX<sup>e</sup> siècle.

### AVEC UN CHEF ÉTOILÉ À LOU CALEN, À COTIGNAC

Balades botaniques, ateliers rencontres avec des poètes, ateliers de vannerie sauvage, Lou Calen se veut plus qu'un hôtel, un lieu de vie. Aux commandes du restaurant Jardin Secret, qui doit son nom au potager du lieu, Benoit Witz, étoile verte Michelin, propose de cuisiner en deux heures un menu en trois plats pour deux.

## VINS ET VIGNOBLES

### CROISIÈRE VIGNERONNE À TOULON

Au départ du port de Toulon, cette croisière vous embarque à l'heure où le soleil se couche sur la rade, souvent surnommée la plus belle d'Europe, le long de la presqu'île de Saint-Mandrier. Fougasses aux olives et fromages accompagnent les vins de deux vignerons du cru, mais le meilleur est à venir : l'accostage à une cabane d'ostréiculteur pour déguster huîtres et moules rouges de Tamaris. Tous les jeudis.

### SAINT-TROPEZ EN POINTU OU EN 2CV

La directrice de Beyond The Wine, Sonia Ferchaud, experte des vins de sa région et Wine Ambassador propose de découvrir les vins du coin. Les balades peuvent s'effectuer à bord de la 2CV Paulette, mythique voiture du comédien Louis de Funès ou au départ de Port Grimaud, de Saint-Tropez ou des Marines de Cogolin à bord d'un bateau de pêche traditionnel, au coucher du soleil.

### MANGER DANS LES VIGNES À CASSIS

Au domaine la Dona Tigana : Soirées avec découverte du chai, présentation des vins, animation musicale et repas. Au restaurant le Baïto du domaine Cassis Bodin.

### REMONTER LE TEMPS, DANS LE GARD

• Au nord de la zone des Costières de Nîmes, le Domaine de Poulvarel propose à la visite ses tunnels antiques romains, Cantarelles et Perrotte.

• Au Musée de la Romanité à Nîmes, face aux arènes, les mosaïques, statues et maquettes, rappellent combien la cité fut un centre majeur de la civilisation gallo-romaine. Après la visite, on peut déguster trois vins du Mas des Tourelles, élaborés selon des recettes antiques : foulage aux pieds, ajout de miel ou d'eau de mer, fermentation en jarres. Des bouteilles sont également proposées à la boutique du musée, à prix très abordables.

### LA VINOEXPERIENCE AU CHÂTEAU DE SAINT-MARTIN

Entre les Arcs et Lorgues, le Château de Saint-Martin, cette belle bastide du XVIII<sup>e</sup> siècle, à la fois une cave viticole et une distillerie artisanale, est dirigée depuis 1740 par des femmes. La cave du XII<sup>e</sup> siècle abrite les chais du Cru Classé des Côtes de Provence, le grenier une collection sur les spiritueux de Provence. Le whisky distillé ici est affiné dans des barriques de vin doux. Le Château propose également cinq chambres d'hôtes.

### VITIPASTORALISME AU CHÂTEAU DES TROIS SAUTETS, AIX-EN-PROVENCE

La famille Chaullier travaille en vitipastoralisme, c'est-à-dire qu'elle associe la culture de la vigne et l'élevage de chèvres du Rove. La visite comprend le passage à la cave et à la chèvrerie, suivi d'une dégustation de fromages et du rouge ou du blanc de la discrète AOC Palette.



Mas des Tourelles - © Gard Tourisme



2CV Saint-Tropez - © A. Steinman



Château des Trois Sautets - © Cova Productions



## ACTIVITÉS ET DÉGUSTATIONS

Camargue - © A. Mouton



Herboristerie Père Blaize - Marseille

Domaine Royal de Jarras  
© O. Octobre - Gard Tourisme



### LA DISTILLERIE DU CHÂTEAU DU BARROUX, VAUCLUSE

À l'intérieur de Château du Barroux, un fort du XII<sup>e</sup> siècle faisant face au Mont Ventoux, Fanny et Jean-Baptiste élaborent des whiskies à partir du petit épeautre de Haute-Provence. Il est possible de participer à une série de masterclass et d'ateliers, dont une dégustation associant le whisky aux petits chèvres de la région.

### O'BOULODROME À TOULON

Cave apéro pétanque, voilà un programme alléchant ! C'est celui d'O'Boulodrome, 300 m<sup>2</sup> au cœur de Toulon. La cave propose un large choix de boissons, et surtout, trois terrains de pétanque intérieurs permettent de pointer et tirer par tous temps. Brunch Pétanque tous les samedis.

### DOMAINE DE MÉJANES EN CAMARGUE

Il est l'homme qui a fait connaître le pastis dans le monde ! Paul Ricard, également passionné de Camargue élevait des taureaux et cultivait du riz camarguais dans ce domaine, avec manade et arènes. Des salles dédiées à sa vie se trouvent entre l'école, le Château de Méjanes et les restaurants La Bergerie et au Mazet du Vaccarès.

### ATELIER DE PASTISSOLOGIE À LA MAISON YELLOW, MARSEILLE

Installée au cœur du quartier de la Joliette, la Maison Yellow réinvente l'apéritif marseillais avec ses ateliers de pastissologie. Pendant 1h30, les participants découvrent les secrets du pastis, son histoire, ses plantes aromatiques et surtout les subtilités de l'art du "pastis sur-mesure". Macération, assemblage et dégustation sont au programme pour créer son propre pastis aromatique, fidèle à la tradition tout en étant résolument contemporain.

### GRIMPER UNE MONTAGNE DE SEL EN CAMARGUE

Le Salin d'Aigues-Mortes est un site magique sous les remparts de la Forteresse royale où les artisans sauniers récoltent chaque été à la surface des tables salantes les fins cristaux de fleur de sel. Le site, accueille la plus grande colonie de flamants roses d'Europe. Suivant les visites, il est possible d'escalader les "camelles", collines de sel, accompagné par un guide naturaliste ou de déguster différents sels.

### BALADE AU DOMAINE ROYAL DE JARRAS À AIGUES-MORTES

Ce prieuré ou commanderie templière était un hospice destiné à recueillir les pèlerins prêts à partir pour La Terre Sainte, et à l'époque il se trouvait sur une île ! La balade, qui peut se faire en petit train, est magique, entre la mer et les sansouires : la manade avec ses taureaux, les cinq mille moutons qui pâturent ajoutent de l'animation au paysage.

### COMPOSER SA TISANE À L'HERBORISTERIE DU PÈRE BLAIZE À MARSEILLE

Ouverte en 1815, cette herboristerie à la devanture en bois, à deux pas de la Canebière, propose cinq mille produits à base de plantes. Son slogan reste actuel "Le médecin soigne, la nature guérit". Un mixologue a composé des tisanes aux noms des quartiers de Marseille, mais on peut aussi y aller et demander une composition personnalisée.

## FLOREL EN PROVENCE, À SALON-DE-PROVENCE

Dans le centre-ville de Salon, c'est le premier bar à thé et à tisanes de Provence d'Antan, entreprise familiale proposant une large gamme de tisanes et d'infusions, élaborées à partir de plantes bio cultivées en France. Les mélanges sont innovants, sélectionnés pour leurs propriétés bénéfiques (défenses hivernales, détox, sommeil, équilibre féminin). Une tisane est même dédiée à Nostradamus, l'enfant du pays !

## STAGES DE DISTILLATION DE PLANTES AU DOMAINE DE GERBAUD

La Ferme de Gerbaud, près de Lourmarin, est spécialisée dans le basilic : elle en cultive l'été une trentaine de variétés. Elle organise aussi des stages d'une journée, avec cueillette et distillation dans l'alambic en verre pour mieux comprendre l'extraction des huiles essentielles. Visite guidée d'avril à octobre les mardis, jeudis, samedis à 17 h et de novembre à mars les dimanches à 15 h.

## ATELIER CHOCOLAT À L'HUILE D'OLIVE DE L'ESPÉRANTINE DE MARSEILLE

À deux pas du Vieux-Port, L'Espérantine revisite le chocolat avec une touche méditerranéenne unique : l'huile d'olive. Dans leur boutique-atelier, on découvre l'art de marier cacao et saveurs provençales lors d'une session gourmande d'environ 1 h 30. Initiation au tempérage, moulage et dégustation de la fameuse Espérantine, délicieuse feuille en chocolat récompensée à plusieurs reprises. Un savoir-faire original à rapporter en souvenir... ou à offrir.



Escapade Gourmande - Bormes-les-Mimosas  
© Ville de Bormes



Atelier mixologie cocktail - © MX Marseille



Fête Agricole Roquebrune-sur-Argens

## EN ROUTE...

### AGRITOURISME : RENDEZ-VOUS À LA FERME

Le réseau Bienvenue à la Ferme rassemble les fermes proposant vente directe et accueil. Déjeuner dans une ferme-auberge, loger chez un agriculteur ou simplement y acheter quelques produits, c'est s'offrir un voyage dont on repart toujours enrichi.

[www.bienvenue-a-la-ferme.com](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com)

### BALADE GOURMANDE LE LONG DU RHÔNE : LA VALLÉE DE LA GASTRONOMIE

Le fleuve Rhône traverse vignobles et vergers, il est bordé de petits producteurs et de grands chefs, de restaurateurs et d'artisans de bouche au savoir-faire délectable... Pour mieux les repérer, la Vallée de la Gastronomie fédère plus de trois cents offres et expériences salivantes, situées à 45 minutes maximum d'une sortie d'autoroute (A6/A7).

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



# À TABLE !

**La cuisine méditerranéenne : huile d'olive, herbes aromatiques, beaucoup de légumes, un plat copieux, des amis et des sourires tout autour : c'est une vraie cuisine du partage !**

## CUISINE DURABLE ET RESPONSABLE



Nadia Sammut



L'Oustau de Baumanière - © P. Daniel

La Chassagnette



### APPRENDRE À CUISINER SANS ALLERGÈNE CHEZ NADIA SAMMUT, LOURMARIN

Trois générations de femmes ont porté l'**Auberge La Fenière** dans le Luberon au plus haut niveau de la gastronomie. Nadia Sammut, aujourd'hui, s'avère la première cheffe étoilée sans gluten et anti-allergène. Le gluten, le sucre blanc raffiné et le lait sont bannis au profit de farines (de pois chiches, de pois cassés et de riz notamment) de sucres de fruit ou d'huile de coco. Résultat : des saveurs nouvelles, délicieuses, et des ingrédients respectant les intestins et les microbiotes sensibles. Nadia Sammut utilise uniquement les produits de son potager et des produits sourcés, locaux, bio et de saison, issus de préférence de semences anciennes et cuisinés à basse température et au four solaire. Tout est recyclé, de l'huile de friture au papier des menus. Son restaurant mérite son nom : "Le goût du bonheur"

Des ateliers sont proposés pour apprendre cette cuisine libre.

### DÉJEUNER AU PRÉSAGE, RESTAURANT SOLAIRE, MARSEILLE

Et si vous veniez goûter un repas du futur à Château-Gombert? Le premier restaurant 100 % solaire de France s'est ancré dans un bâtiment bioclimatique à la campagne des portes de Marseille. Tout est cuit de façon écoresponsable grâce à un fourneau solaire. Les assiettes, servies du mardi au vendredi, font la part belle au végétal, il existe également des versions viande et poisson.

### LES RESTAURANTS "ÉTOILE VERTE" MICHELIN

Depuis 2020, la sélection **Etoile verte** du guide Michelin promeut les établissements ayant une approche engagée, positive et dynamique de la gastronomie autour des enjeux du développement durable.

- L'Oustau de Baumanière
- Hiély-Lucullus
- La Mirande
- Le jardin de Berne
- Jardin secret (Cotignac)
- La Chassagnette
- Le goût du bonheur-la Fenière
- La bastide de Moustiers
- L'Oustalet (Gigondas)



## BISTROTS DE PAYS

Né dans les Alpes-de-Haute-Provence, en région Provence-Alpes-Côte d'Azur en 1993, le réseau des Bistrots de Pays veut soutenir les petits bars-restaurants indépendants et redynamiser les villages. Mission réussie, et la Provence offre le plus dense maillage de tables authentiques à la campagne. Souvent ces bistrots ouverts dès le petit déjeuner proposent également des services de proximité et invitent à ralentir le rythme et à retrouver le parfum de la simplicité.

- Ampus
- Arles
- Aubagne
- Le Brusquet
- Buisson
- Caseneuve
- Cruis
- Crillon-le-Brave
- Lardiers
- Lafare
- La Martre
- Lurs
- Marcoux
- Méolans-Revel
- Montlaux
- Oppède
- Pierrerue
- Pourrières
- Puget sur Durance
- Revest des Brousses
- Riboux
- Saint Antonin du Var
- Saint Trinit
- Sélonnet-Chabanon
- Thorame-Haute
- Travaillan
- Uchaux
- Villars



Bistrot de Pays - La Terrasse de Lurs

Mont Ventoux - © J. Vandal



Château Vaudois

## PIQUE-NIQUE DANS LES VIGNES, LES OLIVIERS OU LES LAVANDES

### Et si on pique-niquait au milieu des vignobles, des oliviers et des lavandes ?

Une nappe rouge, un panier, des salades, de la tapenade et des charcuteries, oui mais pas n'importe où. Ci-dessous une sélection d'adresses pour profiter du paysage en toute sérénité :

- Avec hamacs au Domaine Figuière à La Londe-les-Maures.
- Au bout d'une grande allée de saules à La Portanière à Collobrières.
- Sous les grands arbres de l'Aumerade à Pierrefeu.
- Dans les jardins du Château Pesquié à Mormoiron, au pied du Mont Ventoux.
- Dans le domaine oléicole de Castelas aux Baux-de-Provence.

- Dans les vignes au Château Saint-Jean-lez-Durance, à Manosque.
- Dans le beau jardin blanc du Domaine de Bourrian-Gassin, riche de 150 ans d'histoire à Saint-Tropez.
- Au cœur des vignes du Château Vaudois, à Roquebrune-sur-Argens.

### Et pour les plus gourmands, restauration en pleine nature :

- Au milieu des lavandes à Terre Ugo, à Aix pour des ateliers créatifs, soirées apéritives, et dîners raffinés.
- Sous les oliviers à la Table du Château d'Estoublon à Fontvieille.



## RESTAURANTS ÉTOILÉS MICHELIN EN PROVENCE

Pour goûter à la grande gastronomie française et provençale, **retrouvez les tables étoilées, récompensées pour leur savoir-faire sur ce lien :**



La Magdeleine - Mathias Dandine  
© Aurelio Photographe



Chef Dimitri Droisneau - La Villa Madie - © C. Luparini



Château Bonisson - © G. Voinot

## QUAND LA CUISINE RENCONTRE L'ART CONTEMPORAIN

- **Au Château La Coste**, à 20 min d'Aix-en-Provence, une promenade sur l'Art & l'Architecture vous fera croiser une quarantaine d'œuvres d'artistes majeurs, Andy Goldsworthy, Tadao Ando, Renzo Piano, Yoko Ono entre autres. Les vins du domaine sont élevés en biodynamie. On y passe facilement la journée, on s'y restaure et on s'y loge, grâce à six restaurants, dont deux gastronomiques, et deux hôtels.
- **A la Commanderie de Peyrassol**, en Provence Verte. Cette Commanderie templière fondée au XIII<sup>e</sup> siècle est entourée de jardins labellisés "Jardin remarquable", œuvres de noms majeurs de l'art des XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Les deux restaurants, le Bistrot de Lou spécialisé dans le barbecue et "Chez Jeannette", 1 étoile Michelin, utilisent les produits du potager et de la ferme bio du domaine. Également chambres au charme provençal.
- **Dans la cour de la Collection Lambert** (musée) à Avignon, au restaurant le Violette.
- **Au Château Sainte-Roseline**, dans le Var, Marguerite Maeght sollicite, dans les années 60, le talent de Marc Chagall, Jean Bazaine, Raoul Ubac et Diego Giacometti pour décorer la chapelle dédiée à Sainte Roseline, accolée au Château Sainte Roseline producteur d'un excellent rosé.
- **Château Bonisson**, dans la campagne aixoise, le vignoble accueille un Centre d'art contemporain présentant des mouvements liés à l'abstraction géométrique, au nouveau réalisme, au Street art ... Entrée et expositions gratuites.
- **A LUMA - Le Parc des Ateliers** à Arles. Avec son œuvre architecturale iconique, la Tour LUMA construite par Frank Gehry, LUMA et Le Parc des Ateliers a transformé la ville d'Arles. Les quatre restaurants sur place et dans le parc proposent une cuisine simple, goûteuse et généreuse, dans les décors inventifs d'œuvres d'art à habiter.

# RENDEZ-VOUS GOURMANDS

Tout au long de l'année, on fête ici les produits stars du terroir. A vos agendas !

**17, 18 et 19 janvier 2025 : UZÈS**

Week-end de la truffe.

**Du 31 janvier au 2 février 2025 : NÎMES**

Fête de la truffe et des produits du terroir.

**2 mars 2025 : ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS**

Fête du Chocolat et des gourmandises.

**Du 8 au 22 mars 2025 : MARSEILLE**

**Du 28 au 30 mars 2025 : TOULON**

Bacchus, la fête des vins et de la gastronomie.

**Du 4 au 6 avril 2025 : CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE**

Les Printemps de Châteauneuf-du-Pape.

**6 avril 2025 : SALON-DE-PROVENCE**

La Foire de Pâques.

**27 avril 2025 : MANOSQUE**

Foire agricole Manosque est dans le pré.

**Du 3 au 5 mai 2025 : SAINT-TROPEZ**

Les Chefs fêtent les Producteurs.

**Du 9 au 11 mai 2025 : SANARY-SUR-MER**

Festival des vins rosés Just'Rosé.

**10 et 11 mai 2025 : AUBAGNE**

Rencontres anisées du Château des Creissauds.

**18 mai 2025 : BANON.** Fête du Fromage.

**Du 30 mai au 2 juin 2025 : AIX-EN-PROVENCE**

Salon Vivre Côte Sud.

**Du 12 au 14 juin 2025 : AIX-MARSEILLE**

Street Food Festival.

**27 juin 2025 : PIERREVERT.** Rosé Day.

**6 juillet 2025 : FAYENCE.** Fête du Pain.

**6 août 2025 : DIGNE-LES-BAINS.** Fête du terroir.

**9 et 10 août 2025 : AUBAGNE**

Argilla Biennale de la Céramique.

**Du 21 au 24 août 2025 : DIGNE-LES-BAINS**

Foire de la lavande.

**Du 27 août au 7 septembre 2025 : MARSEILLE**

Festival kouss-kouss.

**Du 12 au 14 septembre 2025. ARLES.** Feria du Riz.

**Du 13 septembre au 26 octobre 2025 : VENTOUX.**

Festival Ventoux Saveurs.

**15 septembre 2025 : BEAUCAIRE**

Vendanges Romaines Mas Des Tourelles.

**Du 26 au 28 septembre 2025 : CASSIS.**

Vendanges Étoilées.

**20 et 21 septembre 2025 : MOURIÈS**

Fête des Olives vertes.

**20, 21 et 27 septembre 2025 : ARLES**

Fête des Premices du Riz.



Roquebrune-sur-Argens



© C. Duranti



Cassis. Vendanges Étoilées



**Du 27 au 29 septembre 2025 : NÎMES**

Fest'in Med, Festival des cuisines de la Méditerranée.

**Du 26 au 28 septembre 2025 : BORMES-LES-MIMOSAS**

Escapade gourmande.

**3-4-5 octobre 2025 : LE PRADET**. Mondial de la Moule.**4 et 5 octobre 2025 : ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS**

Fête du miel.

**4 et 5 octobre 2025 : MOUSTIERS-SAINT-MARIE**

Marché potier.

**8 octobre 2025 : ORAISON**. Fête de l'amande.**5 octobre 2025 : MARTIGUES**. Martigues fête son terroir.**Octobre 2025 : VALENSOLE**

Journée de l'amande et de la pistache.

**12, 19, 26 octobre 2025 : COLLOBRIÈRES**

Fêtes de la châtaigne et du terroir.

**Du 16 au 19 octobre 2025 :** Dans les vignobles labellisés "Vignobles et Découvertes". Vignobles en Scène.**Du 17 au 19 octobre 2025 : LA CIOTAT**

La Halle Éphémère Ciotadenne.

**20 novembre 2025 : AVIGNON**

Millévin, fête du vin des Côtes du Rhône et du nouveau millésime.

**Du 7 au 9 novembre 2025 : ISTRES**

Salon du vin et de la gastronomie.

**6 et 7 décembre 2025 : MOURIÈS**. Fête de l'huile nouvelle.**6 et 7 décembre 2025 : BANDOL**

Fête des vins de Bandol.

Bormes-les-Mimosas - Escapade gourmande  
© Ville de Bormes

Nîmes - Fest'in Med



© Hellolaroux - CRT

**TRADITIONS DE NOËL**

© C. Luperini - CRT

Fêter Noël en Provence est une excellente idée ! Le ciel et la mer revêtent un bleu inoubliable, le vent porte le parfum des mimosas et des orangers en fleurs, les terrasses sont ouvertes... Et on déguste certains produits à leur meilleur : la truffe bien sûr, les fruits de mer dont l'oursin de plus en plus rare. Mais aussi l'huile d'olive nouvelle, les fromages de chèvre et l'agneau ! On apprécie également les blettes, les cardes, les courges modestes et savoureux pieds et paquets marseillais. Et bien sûr les treize desserts présents sur toutes les tables, dont les nougats et les fruits secs qu'il est délicieux d'accompagner d'un doigt de vin doux.



**Dossier de presse Noël :**  
[provence-alpes-cotedazur.com](http://provence-alpes-cotedazur.com)



**PROVENCE**  
ENJOY THE UNEXPECTED

---

✉ [presse@provence-alpes-cotedazur.com](mailto:presse@provence-alpes-cotedazur.com)

---

Retrouvez nos actualités, communiqués,  
dossiers de presse, événements, médiathèques,  
vidéothèque sur notre [Espace Média](#)

---

[provence-tourism.com](http://provence-tourism.com)

---

Nota bene : Malgré le soin apporté lors de l'élaboration de ce dossier, tous les renseignements sont donnés sous toutes réserves et ne sont pas exhaustifs.

magalirogliano@gmail.com - Textes : Alette de Crozet - © couverture et dos : Caroline Dutrey - I. Hanning - Provence Tourisme. © iStock - Mai 2025.