

# LA PROVENCE

## Culturelle, sauvage, aromatique



Entre rocailles calcaires et plantes aromatiques, de la mer Méditerranée aux champs de lavande, la Provence offre une palette de couleurs et de senteurs qui séduisent chaque visiteur. Nous vous invitons à venir découvrir le pays de Pagnol, Giono, Cézanne et bien d'autres encore...



La Camargue



Le village des Baux de Provence

### Initiation au régime méditerranéen

Une gastronomie pleine de vertus !

Quelques spécialités à déguster :

- Melon de Cavaillon,
- Cebette et courgette (avec sa fleur) assaisonnées avec des aulx,
- La Bouillabaisse (rascasse, baudroie, grondins et vives),
- L'Aïoli,
- La Soupe au pistou (mélange d'ail et basilic pilé au mortier),
- La Gardianne (ragoût de mouton),
- La Daube Avignonnaise,
- La Fougasse,
- Le Pain Bagnat,
- La Tapenade,
- La Brandade,
- Les Fromages de chèvres et de brebis dont le Banon.

Tout ceci accompagné de vins de Provence : Côtes du Rhône sud, Châteauneuf du Papes, Gigondas, Vacqueyras, Beaume de Venise, Bandol, Cassis blanc, Coteaux d'Aix.



### Quelques bonnes adresses

#### ✓ Les marchés bio :

- A Aix en Provence, Place Romée de Villeneuve, les jeudi matin.
- A Fréjus-plage, place de la Poste, les samedi matin.
- A Toulon, Place Dupuy de Lôme, les vendredi matin.
- A Hyères les palmiers, place Vicomtesse de Noaille, les mardi, jeudi et samedi de 7h30 à 13h.

#### ✓ Le Gîte et le Couvert :

L'Arbre à pain : 12, rue Constantin  
13100 AIX-EN-PROVENCE - Tél. 04 42 96 99 95

Une adresse pleine de charme... que l'on souhaiterait garder confidentielle. Une cuisine qui allie fraîcheur et ingrédients biologiques. Une adresse recommandée si vous aimez manger sain, sans compter quelques spécialités végétariennes.

### Des paysages colorés aux senteurs intenses !

Lors de votre voyage, voici quelques sites à découvrir :

- **Avignon, cité papale** : une ville chargée d'histoire avec ses remparts, son Palais des Papes, sa rue des Teinturiers très animée lors du festival d'Avignon.
- **Les Baux de Provence** : site connu dans le monde entier pour sa beauté puriste dans un paysage de rocailles et d'oliviers.
- **La Camargue et les Salins de Giraud** : des couchers de soleil paradisiaques vous attendent entre les sabots des chevaux et des taureaux... Sauvage et préservée, la Camargue offre aux passionnés de la nature des heures de contemplation (oiseaux, taureaux, chevaux...).
- **Les dentelles de Montmirail** : après une bonne randonnée, suivez la D7

depuis Beaume de Venise jusqu'au Sablet : les domaines viticoles se succèdent pratiquement tous les kilomètres.

- **Le Lubéron, Maubec, les Taillades** : vieux village classé avec son théâtre, son moulin Saint Pierre (XIX<sup>ème</sup> siècle), sa grande roue à aubes autrefois utilisée pour la Garance, pour moudre la farine. Elle anime toujours les eaux du canal de Carpentras.
- **Manosque** : patrie de Giono, belle ville historique entourée de ses remparts, sa fontaine Saint Sauveur, son église.
- **Marseille** : ville monument chargée d'histoire, chère au cœur de Pagnol. Après une journée de découvertes, baignez-vous dans les calanques (Carry Le Rouet, Cassis...).



## RECETTE MÉDITERRANÉENNE

# Œufs pochés et oignons frits aux poivrons marinés



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 minutes**  
**Cuisson : 40 minutes**

- 2 poivrons rouges biologiques
- 2 poivrons verts biologiques
- 4 œufs gros frais Bonneterre
- 3 petits oignons biologiques
- 4 cuillères à soupe d'huile d'Olive Fruitée Bonneterre
- 2 gousses d'ail rose biologiques
- 1 cuillère à soupe de Farine T80 Bonneterre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin Bonneterre
- 1/2 litre d'huile Équi4 Bonneterre
- Un mélange d'herbes fraîches (sarriette, ciboulette, persil, basilic)
- Sel et poivre

■ Préchauffez le four à 180°C et faites chauffer l'huile Équi4 pour la friture. Lavez-les poivrons, enveloppez-les dans des feuilles de papier aluminium et faites-les cuire au four dans un grand plat (180°, 25 mn). ■ Pendant ce temps, épluchez et hachez l'ail, découpez les oignons en rondelles et passez-les dans la farine. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude, remuez avec une araignée pour leur éviter de coller. Egouttez la friture sur du papier absorbant, salez et poivrez immédiatement et réservez à chaud. ■ Sortez les poivrons du four, retirez les pépins et le pédoncule et taillez-les en très fines lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, saisissez les lanières de poivrons et l'ail haché 2 mn à feu vif. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la fricassée de poivrons chaude dans de petites assiettes. ■ Pochez deux par deux les œufs dans une casserole d'eau vinaigrée frémissante, 4 mn environ. Egouttez-les sur un torchon et déposez-les sur les poivrons. Parsemez chaque œuf d'oignons frits et d'herbes du jardin.

*Bon appétit !*