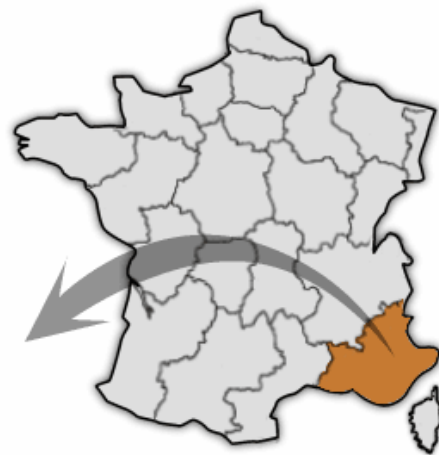


La gastronomie régionale Française

Région : Provence, Alpes, Côte d'Azur



Données locales

Superficie : 31.400 km²
Population : 4.782.200 hab
Agriculture : fruits, céréales, légumes, élevage caprin

Produits bruts régionaux

| | |
|-----------------|---|
| Pêche | Sole, lotte, loup, rouget, poisson de roche, oursin, turbot, anchois, sardine, thon, rascasse, St-Pierre, saumonette, favouilles |
| Végétaux | <u>Fruits :</u> Amande de Provence, figues, fraises, melon, citron, orange, jujube, citre (pastèque à confire), melon de Cavaillon <u>Légumes :</u> Artichaut de Provence, ail, aubergines, tomates, asperge, betterave rouge, courgette, piments, poivrons, truffe noire, riz de camargue, blette, cardon, fèves. <u>Aromates :</u> Estragon, verveine, thym, romarin, laurier, basilic, marjolaine, sauge, sarriette |
| Animaux | Taureau de Camargue, veau et agneau de Sisteron, |
| Autres | Miel de lavande, huile d'olive |

Situation géographique :

A l'extrême Sud-est de la France, la région PACA est coincée entre la mer Méditerranée au sud, la frontière italienne à l'Est et le massif Alpin au nord. La région comprend les départements des Alpes de Haute Provence (04), Hautes-Alpes (05), Alpes Maritimes (06), Bouches du Rhône (13) et Vaucluse (84).

Généralités :

Même si la cuisine Provençale est aujourd'hui à la mode (pour ses vertus sur notre santé), elle est avant tout le fruit de vieilles traditions. La pissaladière contient une purée d'anchois qui ressemble beaucoup au garum que les Romains et les Grecs utilisaient. Au 14^{ème} siècle, la région est réputée pour ses fruits confits et au 16^{ème} siècle, ce sont les amandes et le miel qui étaient recherchés. La richesse de la mer a donné aussi lieu à de nombreuses spécialités dont l'incontournable bouillabaisse qui doit son ethymologie au mot *bouillepeisse* (bouille de poisson en provençal) ou à l'expression "*quand ça bout, baisse le feu*".

A.O.C., I.G.P. et labels (source Ministère Agriculture)

- I.G.P. et Labels Rouges :**
- Bar d'aquaculture (label)
 - Agneau fermier Drailles de Sisteron (label)
 - Riz de Camargue (IGP Camargue)
 - Pommes des Alpes de Haute-Durance (IGP Alpes de Haute-Durance)
 - Poires des Alpes de Haute-Durance (IGP Alpes de Haute-Durance)
 - Poulet jaune, noir, blanc fermier (label)
 - Miel de lavande et de lavandin de Provence (label)
 - Miel polyfloraux de Provence (label)

A.O.C.

- Huile essentielle de Lavande de Haute Provence
- Huile d'olive de Nyons
- Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence
- Muscat du Ventoux
- Olives Noires de Nyons
- Olives cassées de la Vallée des Baux de Provence
- Olives noires de la Vallée des Baux de Provence
- Huile d'olive d'Aix-en-Provence
- Huile d'olive de Haute Provence
- Olives de Nice

Boissons locales

- Anisettes
- Liqueur de génépi
- Les vins de Provence ([Etude complète](#))

Spécialités régionales

- Charcuteries :**
- saucisson d'Arles
 - Pieds et paquets
- Boulangerie, pâtisserie :**
- Pompe à huile
 - Fougasse
 - Biscotin d'Aix
 - Panisses
 - Calissons d'Aix
 - Fruits confits d'Apt
 - Pâte d'amande et nougats
 - Berlingot de Carpentras
- Autres spécialités :**
- Tapenade
 - Socca (gâteau de pois chiches)
 - Pan-Bagnat
 - Gnocchi
 - Raviole

Fromages (*AOC)

- Banon
- Bleu du Queyras
- Faisselle
- Bosson
- Tomme d'Arles
- Brousse du Rove

Spécialités culinaires (exemples)

Entrées

- Sardines à l'escabèche
- Soupe au Pistou
- Soupe de favouilles
- Pissaladière
- Salade Niçoise

Plats

- Riavolis à la Niçoise
- Bouillabaisse
- Gigot d'agneau aux herbes
- Escargots à la Provençale
- Pieds et paquets
- Tomates provençales
- Oursinade marseillaise
- Lapin sauté à la provençale
- Aïoli
- Fleurs de courgette farcies

Desserts

- Pompe à huile
- Tarte au citron
- Gâteau de miel aux noisettes

Quelques bonnes tables

- Le Moulin de Mougins, Le Manoir de l'étang à Mougins
- Le Martinez à Cannes, l'Olivier à St-Tropez
- L'Oustau de Baumanière aux Baux de Provence

Divers, pour information

Les fruits confits d'Apt

Apt est la capitale mondiale du fruit confit, et ce depuis l'époque des Papes en Avignon. Confire des fruits consiste à leur faire subir plusieurs passages dans différents sirops pour terminer sur un glaçage. Les cerises et les melons sont les fruits les plus confits.