Terres de Provence, Terres de saison...

agenda des saisons

communauté du
PAYS D'AIX
www.agglo-paysdaix.fr

La Communauté du Pays d'Aix possède des terroirs et des produits d'une très grande diversité qui ont fait la renommée de notre territoire. Huiles d'olive, vins ancestraux et prestigieux, fruits et légumes gorgés de soleil …
Tels sont les produits que nous vous invitons à découvrir tout au long des saisons.

La Communauté du Pays d'Aix regroupe 34 communes et des paysages emblématiques de la Provence.

Toutes les informations sur la Communauté du Pays d'Aix : **www.agglo-paysdaix.fr**

communauté du
PAYS D'AIX

Terres de Provence, Terre de saisons : redécouvrez le respect des saisons

Rien n'est meilleur que les fruits et légumes de saison.
Mois par mois, nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir les produits agricoles au rythme des saisons de la Provence.

Suivez le guide et goûtez les richesses de nos terroirs !

Consommer des produits de saisons, c'est la garantie d'avoir la meilleure qualité au meilleur prix. Pour vous aider, vous trouverez sur ce site le calendrier des productions locales pour faire vos achats au moment le plus opportun.

Consommer des produits locaux limite l'effet carbone et contribue au maintien des paysages grâce au travail des producteurs.

Terres de Provence est une démarche de la Communauté du Pays d'Aix en partenariat avec les organismes agricoles gérant les signes de qualité et d'identification de l'origine.

Terres de Provence, c'est :

• Associer terroirs, produits et savoir-faire sous une bannière commune
• Rapprocher les consommateurs et les producteurs pour favoriser la consommation des produits locaux
• Limiter l'effet carbone par une consommation locale des produits agricoles
• Apprendre à respecter le rythme des saisons pour mieux apprécier le goût de nos produits
• Comprendre le travail des hommes qui ont façonné les paysages de notre beau territoire
• Favoriser l'approvisionnement en produits alimentaires de qualité et au meilleur prix
• Promouvoir notre territoire, au cœur de la Provence, auprès des habitants et des visiteurs.

Toutes les informations sur notre site **www.terresdeprovence-paysdaix.fr**

Terres de Provence
PAYS D'AIX

Hiver

Hiver

Avec l'hiver, la gastronomie en Provence devient festive.

Les olives sont cueillies et l'huile pressée, Noël s'approche et les treize desserts seront les hôtes de marque de votre table.

Préparez les fêtes avec nos produits de saison : huiles d'olive nouvelles, truffes, fromages de brebis, amandes de Provence, melons verdau...

Retrouvez nos produits et leurs saveurs sur www.terresdeprovence-paysdaix.fr

Janvier Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : potage purée d'oignons aux croûtons ou chou farci

Plat : tournedos aux pommes de terre de Pertuis sautées à l'huile d'olive ou filets de poisson aux artichauts

Dessert : fromage de brebis ou gâteau de semoule

Liste des courses

L'Appellation d'Origine Contrôlée

L'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) est le plus prestigieux des signes français d'identification de l'origine et distingue les produits pour leur caractère typique. Les AOC garantissent les éléments qui contribuent à leur spécificité : un territoire avec son sol et parfois son climat, des variétés végétales ou des races animales utilisées pour la production, ainsi que les savoir-faire de culture et de transformation transmis de génération en génération. Au niveau européen, les AOC bénéficient de la reconnaissance en AOP (Appellation d'Origine Protégée). Les syndicats et associations de producteurs défendent et valorisent leur appellation. La plus ancienne AOC sur le Pays d'Aix est le vin de Palette qui a été reconnu en 1948 tandis que la plus récente est l'huile d'olive de Provence reconnue en 2007.

Janvier 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de poireaux vinaigrette ou soupe à la paysanne

Plat : gras double à la provençale et gratin de chou-fleur ou moules au fenouil et purée de pommes de terre de Pertuis

Dessert : rissoles aux confitures ou compote de pommes et fromage blanc

Liste des courses

L'Indication Géographique Protégée

L'IGP est un signe d'origine européen qui désigne des produits agricoles étroitement liés à une zone géographique où se déroulent leur production, leur transformation ou leur élaboration. Plusieurs produits bénéficient de cette dénomination. L'Agneau de Sisteron est conduit selon un mode d'élevage extensif et pastoral : allaitement des agneaux pendant deux mois minimum, choix des races (Mérinos d'Arles, Mourérous ou Préalpes du Sud.). Tous les miels de Provence issus de la flore spontanée ou d'une culture spécifique à notre région peuvent bénéficier de l'IGP «Miel de Provence». A compter du 1er août 2009, les Vins de Pays des Bouches-du-Rhône, de Vaucluse et de Méditerranée sont reconnus en IGP. Les vins de pays bénéficient donc d'une protection renforcée par cette identification qui garantit au consommateur l'origine du vin.

Janvier 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de pois cassés
ou salade d'artichauts à l'huile d'olive

Plat : lapin à la moutarde et côtes de blettes
en gratin
ou daube provençale (recette au verso)

Dessert : tarte aux pommes
ou oreillettes

Liste des courses

Recette de saison

Daube provençale

3 kg de boeuf,
350g de poitrine de porc,
2 carottes, 3 oignons, 1 bouquet garni, sel, poivre,
1 morceau d'écorce d'orange, 3 gousses d'ail,
2 clous de girofle, 1 litre de vin rouge.

La marinade : Mettre les morceaux de boeuf dans un saladier avec 2 oignons coupés grossièrement, 2 carottes, 1 bouquet garni, saler et poivrer. Recouvrir de vin. Laisser mariner 5 à 6 heures.
(suite page suivante)

Janvier 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : carottes râpées
ou potage au cresson

Plat : gigot d'agneau de Sisteron et artichauts
à la barigoule
ou lentilles au petit salé

Dessert : poire meringuée
ou palets au miel

Liste des courses

Recette de saison

Daube provençale (suite)

La cuisson : Faire revenir la poitrine de porc. Ajouter le reste des oignons coupés et émincés. Quand tout est bien revenu, mettre de côté et faire revenir la viande et la garniture bien égouttées en ajoutant une cuillère à soupe de farine. Ajouter l'ail écrasé, le reste des carottes en rondelles, l'écorce d'orange, et mouiller avec la marinade. Laisser réduire de moitié, puis recouvrir d'eau chaude. Mettre un couvercle sur la marmite et laisser cuire à petit feu 4 à 5 heures.

Février Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : fondue de poireaux
ou cake aux olives

Plat : rôti de porc mariné cuit à la broche et
croquettes de pommes de terre de Pertuis
ou ragoût d'agneau

Dessert : chausson aux pommes
ou petits pains à l'anis

Liste des courses

Terres de Provence
Terres d'olives
A la rencontre du plus précieux des jus de fruit

Arbre méditerranéen par excellence, l'olivier est symbole de prospérité et de richesse. Depuis des millénaires, les hommes ont extrait de ses fruits ce jus précieux et doré qu'est l'huile d'olive. La réputation des huiles d'olive du Pays d'Aix n'est plus à faire et bénéficie de trois Appellations d'Origine Contrôlée qui couronnent deux terroirs typiques : celui de l'huile d'Aix en Provence et celui de l'huile de Haute Provence. Depuis 2007, l'Appellation «huile de Provence» est venue complétée ce palmarès déjà grand.

Sur notre territoire, retrouvez nos trois AOC oléicoles.

Février 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de courges et haricots
ou betteraves en salade

Plat : côtelettes d'agneau de Sisteron
à la provençale et tian de courge
ou omelette au petit salé

Dessert : gâteau de riz de Camargue
ou bugnes

Liste des courses

Les AOC oléicoles

AOC Huile d'olive d'Aix-en-Provence

Les huiles de l'AOC «Huile d'olive d'Aix-en-Provence» (reconnue en 1999) offrent une richesse aromatique issue de l'assemblage de variétés locales et du savoir-faire des mouliniers. Parmi ces variétés figurent l'Aglandau, variété la plus répandue, qui confère à l'huile une ardence caractéristique, la Salonenque, qui produit une huile abondante et douce et la Cayanne.

AOC Huile d'olive de Haute Provence

L'Appellation d'Origine Contrôlée «Huile d'olive de Haute Provence» s'étend sur quatre-vingt-quinze communes et a été reconnue en 1999. C'est l'une des plus septentrionales des appellations oléicoles françaises. Son terroir donne une huile de grand caractère, aux arômes et aux goûts prononcés, très appréciée.

AOC Huile de Provence

Reconnue en 2007, l'AOC «Huile de Provence» est la dernière née des AOC de notre territoire. Son huile est caractérisée par un nez peu intense avec des odeurs de fruits rouges, herbacées et d'artichaut cru pouvant être associées à l'orgeat et la cannelle.

Février 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : tartine de tapenade
ou soupe à la paysanne

Plat : daube provençale
ou navarin de veau

Dessert : tartelette aux poires
ou navettes provençales

Liste des courses

Bloc-notes

Février 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de poireaux et de pommes de terre ou verrine de radis au fromage blanc

Plat : caille farcie et purée de courge ou aïoli garni (recette au verso)

Dessert : pomme des Alpes à la cannelle au four ou nougat au miel

Liste des courses

Recette de saison

Aïoli garni

Garniture : 1kg de morue,
10 pommes de terre, 10 carottes,
1 chou-fleur, 5 artichauts, 10 oeufs durs, 1 citron.
Aïoli : 2 jaunes d'oeuf, 6 gousses d'ail, 50 à 75 cl d'huile d'olive, sel.

L'aïoli : Eplucher puis enlever le coeur de l'ail. Dans un mortier, piler l'ail dans le sel. Ajouter les jaunes d'oeufs et mélanger en tournant pendant 2 min. Laisser reposer 5 min. Verser l'huile d'olive en filet tout en mélangeant pour obtenir une sauce onctueuse.

(suite page suivante)

Mars Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de fanes de radis
ou quiche aux poireaux

Plat : ragoût de cabri au vin
ou loup à la meunière et jardinière de légumes

Dessert : palets au miel de Provence ou salade
de fruits de saison

Liste des courses

Recette de saison

Aïoli garni (suite)

La garniture : Mettre la morue à tremper 48 h dans une passoire en changeant l'eau plusieurs fois, puis la pocher 20 min dans l'eau frémissante.
Faire cuire les carottes, les pommes de terre et le chou-fleur. Couper les artichauts en 4 après avoir enlevé les premières feuilles et les frotter de citron pour qu'ils ne noircissent pas ; les cuire à l'eau.
Servir tiède avec la sauce.

Mars 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : tarte à l'oignon
ou salade de jeunes pousses d'épinard

Plat : blanquette de veau aux navets
ou daurade au four et riz de Camargue

Dessert : crumble aux pommes
ou gâteau de semoule

Liste des courses

Bloc-notes

Mars 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : rondelles de carottes sautées au beurre ou demis œufs durs garnis de tapenade

Plat : gratin bicolore aux potimarrons (recette au verso) ou tourte aux anchois

Dessert : fromage de chèvre fermier ou dartois à la frangipane

Liste des courses

Recette de saison

Gratin bicolore aux potimarrons

700 g de potimarron, 600 g de pommes de terre, 10 cl de lait, 1 œuf, 50 g de beurre, 200 g de gruyère râpé, noix de muscade, sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre et le potimarron à l'eau bouillante ou à la vapeur. Eplucher chacun, écraser les pommes de terre en purée avec un peu de lait, l'oeuf battu, sel, poivre et muscade. Couper le potimarron en cubes. Mélanger la purée avec les dés de potiron, verser dans un plat à gratin et saupoudrer de gruyère râpé. Parsemer de noix de beurre et faire gratiner 20 min au four à 180°C.

Mars 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de potimarron au fenouil
ou brandade de morue sur croûtons

Plat : gigot d'agneau de Sisteron rôti et sa
purée de pommes de terre à l'huile d'olive
ou loup à la meunière

Dessert : tarte à la confiture
ou beignet aux pommes

Liste des courses

Bloc-notes

Printemps

Printemps

Avec le printemps, la Provence retrouve peu à peu ses couleurs.

Les arbres fruitiers se couvrent de fleurs, les ceps de vignes voient leur feuillage apparaître et les abeilles s'activent.
Réveillez vos papilles avec nos produits de saison : ail de la vallée de l'Arc, asperges, artichauts violets de Provence, brousse du Rove, viande d'agneau de nos collines, cerises, fraises et bien d'autres…

Retrouvez nos produits et leurs saveurs sur www.terresdeprovence-paysdaix.fr

Avril Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade verte au fromage de chèvre chaud ou velouté d'asperges

Plat : tagliatelle aux petits pois, aux fèves et à la crème fraîche ou mignon de porc à la sauge et petits pois aux carottes primeur

Dessert : mousse au chocolat ou tartelettes aux pommes

Liste des courses

Nos fruits, légumes et céréales
Terres de Provence
Terre de fraîcheur

La Pays d'Aix est connu pour ses cultures légumières. On les trouve principalement dans le Val de Durance, la plaine de la Touloubre, la plaine des Milles et la haute vallée de l'Arc. Certaines sont dotées d'une notoriété sans conteste : melon verdau de l'Arc, ail des Milles et de l'Arc, pomme de terre de Pertuis … Salades, tomates, courgettes et aubergines : voilà tout ce que vous trouverez chez nos producteurs et sur les marchés et bien plus encore. Les producteurs, au plus prés de chez vous, sauront au mieux vous conseiller.

Avril 2éme semaine

Terres de Provence,Menu de saison

Entrée : carottes au miel et à la crème fraîche ou rameguin d'asperges au jambon

Plat : sauté d'agneau de Sisteron à la printanière ou quenelles de merlan

Dessert : fromage de chèvre fermier ou gâteau de riz

Liste des courses

Nos élevages et nos fromages
Terres de Provence
Terres d'élevage
A la rencontre des chèvres et des brebis du Pays d'Aix

Parcouru par les troupeaux transhumants, le Pays d'Aix est une terre traditionnelle d'élevage. Plusieurs troupeaux ovins sont encore présents sur le territoire et sont tournés vers la production de viande d'agneau, particulièrement appréciée quand vient le moment des grillades. Qui dit élevage, dit aussi fromages. Sur le pays d'Aix la production fromagère est essentiellement caprine. Les éleveurs produisent différents fromages de chèvre au goût caractéristique et généralement de petite taille. Une autre spécialité est la brousse du Rove, fromage très frais, fabriquée à partir du lait d'une race de chèvre locale, la chèvre du Rove, que l'on reconnaît aisément à ses longues cornes. Là encore, c'est la savoir-faire fromager qui donne au produit ce goût inimitable.

Sur notre territoire, retrouvez l'IGP Agneau de Sisteron.

Avril 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : potage de poireaux et pommes de terre ou terrine aux légumes nouveaux

Plat : bœuf en mironton et épinards à la crème ou omelette aux artichauts

Dessert : pomme au four et au vin cuit ou salade de fruits de saison

Liste des courses

Vers une AOC Brousse du Rove

La brousse du Rove est un fromage frais, à pâte onctueuse, fabriqué à partir du lait de chèvre, principalement de la race du Rove, race rustique reconnaissable à ses grandes cornes. L'élevage caprin est particulièrement adapté au contexte méditerranéen, à sa végétation de colline, base de l'alimentation des chèvres. Par leur impact sur l'embroussaillement, la présence de ces élevages dans nos massifs contribue au maintien de la biodiversité et à la lutte contre les incendies. Le groupement des Producteurs de Brousse du Rove travaille actuellement à la reconnaissance du produit en Appellation d'Origine Contrôlée.

Avril 4éme semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade d'asperges aux pignons
ou chou-fleur à la moutarde

Plat : aïoli garni
ou risotto aux fruits de mer

Dessert : omelette soufflée au citron
(recette au verso)
ou soufflet au riz de Camargue

Liste des courses

Recette de saison

Omelette soufflée au citron

200 g de sucre en poudre, 3 œufs séparés en blancs et jaunes, un zeste de citron.

Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Battre fortement pour obtenir un mélanger léger et mousseux. Ajouter le zeste de citron finement haché puis mélanger les 3 blancs d'œufs montés fermement. Verser dans un plat allant au four. Faire cuir à four moyen, 7 à 8 minutes.
A la sortie du four, parsemer de sucre en poudre et servir immédiatement.

Mai Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : petite omelette aux herbes ou quiche au chèvre

Plat : chevreau à la provençale et aubergines à la marseillaise ou cannellonis

Dessert : brochettes de fruits frais ou glace à la fraise et à la crème

Liste des courses

Bloc-notes

Mai 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de fanes de radis
ou quiche aux asperges

Plat : épaule d'agneau rôtie et courgettes
à la provençale ou brochettes de moules
et tian de légumes

Dessert : clafoutis aux cerises
(recettes au verso) ou tarte à la rhubarbe

Liste des courses

Recette de saison

Clafoutis aux cerises

500 g de cerises, 10 cl de lait, 70 g de beurre salé, 60 g de farine, 75 g de sucre, 3 œufs, 30 cl de crème liquide.

Laver les cerises, sans les dénoyauter. Verser le lait dans une casserole, le porter à ébullition. Dans une autre casserole, faire fondre 50 g de beurre. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, les oeufs, et la crème liquide. Ajouter progressivement le lait bouillant en remuant sans cesse et le beurre fondu. Beurrer un plat à four, y répartir les cerises, verser la pâte par dessus. Enfourner le clafoutis 30 à 35 minutes à 180°C. Le clafouti est cuit lorsque la lame d'un couteau plongée dedans ressort sèche.

Mai 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : radis au beurre salé ou salade d'artichauts

Plat : escalope de veau aux petits pois ou loup grillé et riz de Camargue safrané

Dessert : coupe de fraises à la crème fouettée ou charlotte aux framboises et au chocolat

Liste des courses

Bloc-notes

Mai 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : concombres en cassolette
ou asperges vertes et sabayon au poivre

Plat : sauté d'agneau à la printanière et
julienne de légumes ou ragoût de la mer

Dessert : tiramisu aux cerises
ou crème renversée

Liste des courses

L'Agriculture Biologique

L'Agriculture Biologique (AB) s'appuie sur des pratiques de production respectueuses des équilibres naturels. L'usage de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse y est interdit. Elle s'appuie sur des pratiques fondées sur le recyclage des matières organiques naturelles (production d'engrais verts), sur la rotation des cultures et sur des méthodes de lutte naturelle contre les nuisibles. Un produit issu de l'Agriculture Biologique peut être un produit agricole ou alimentaire. L'agriculture biologique est également reconnue dans le cadre d'un signe de qualité européen.

Juin Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe aux haricots verts frais et pommes de terre ou salade de légumes grillés

Plat : fenouil gratiné au jambon ou papillote de veau aux pois gourmands

Dessert : mousse aux fraises ou parfait à la vanille

Liste des courses

Bloc-notes

Juin 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de tomates ou beignets de fleur de courgettes (recette au verso)

Plat : petits farcis provençaux ou brochette d'agneau au thym et tomates à la provençale

Dessert : melon de Cavaillon ou tartelette aux cerises

Liste des courses

Recette de saison

Beignets de fleur de courgettes

35 fleurs de courgettes, 1 bouquet de persil, 150 g de farine, 2 œufs, 25 cl de lait froid, sel, poivre.

Nettoyer les fleurs en les débarrassant de leur tige et du pistil et les réserver. Dans une terrine, mélanger la farine, 2 jaunes d'oeufs, 1 pincée de sel et 1 cuillerée à café d'huile d'olive, verser le lait peu à peu. Battre les blancs d'oeufs en neige et les rajouter à la préparation ainsi que le persil haché. Saler et poivrer. Tremper les fleurs dans la pâte, les immerger dans la friture chaude. Une fois dorées, enlever le surplus de gras en les déposant sur du papier absorbant.

Juin 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : carottes râpées
ou croustillants de chèvre

Plat : paupiettes de poulet au pistou
et ratatouille ou soupe au pistou

Dessert : clafouti aux abricots
ou glace à la crème et à la vanille

Liste des courses

Le Label Rouge

Le Label Rouge garantit la qualité gustative supérieure d'un produit. Les différentes caractéristiques sont contrôlées par un organisme certificateur agréé. Certains miels de Provence sont ainsi reconnus sous ce label. Il s'agit plus particulièrement des «Miels toutes fleurs » et du « Miel de Lavande», qui peut être de lavande fine ou de lavandin. Le Label Rouge «Herbes de Provence» a été reconnu en 2003. Les qualités gustatives supérieures du produit sont reconnues, tout comme le mélange d'herbes qui entre dans sa composition (26% d'origan, 26% de sarriette, 26% de romarin, 19% de thym et 3% de basilic). L'Agneau de Sisteron est également couronné par ce label.

Juin 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de concombres et de tomates
ou soufflé de courgettes et de poivrons rouges

Plat : côtelettes de mouton
aux pommes de terre nouvelles
ou entrecôte grillée et tian de légumes d'été

Dessert : fromage de chèvre fermier
ou charlotte aux fraises

Liste des courses

Bloc-notes

Eté

Eté

Avec l'été, la Provence est baignée par le soleil.

Les fruits et légumes offrent le meilleur de leurs arômes et les tables se couvrent de plats colorés.
Dans les villes et villages, les étals des marchés resplendissent de couleurs. Les fruits et légumes de nos producteurs vous y attendent.
Régalez-vous avec les produits de saison: courgettes, aubergines, tomates, salades, fromages de chèvre fermiers.

Retrouvez nos produits et leurs saveurs sur www.terresdeprovence-paysdaix.fr

Juillet Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salades de poivrons grillés ou mesclun au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive

Plat : aubergines et poivrons farcis ou daurade à la provençale et riz de Camargue

Dessert : amandons de Provence ou glace aux framboises

Liste des courses

Nos arômes et senteurs Terres de Provence, Terres de senteurs à la rencontre de nos parfums

Les arômes les plus connus de notre territoire sont sans conteste celui des herbes de Provence. Mais, sous ce terme, se cache un savant assemblage de cinq plantes aromatiques emblématiques : thym, romarin, sarriette, origan et basilic. Cette culture connaît depuis une dizaine d'année un développement important dans le Sud-Est de la France. Les Herbes de Provence sont l'aromate qui accompagnera vos plats et qui leur apportera une touche de soleil.

Sur notre territoire, retrouvez le Label Rouge Herbes de Provence.

Juillet 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de haricots verts
ou mini clafoutis de Provence

Plat : tranche de mouton aux olives et tomates
à la provençale
ou pâtes au pistou

Dessert : fromage de chèvre fermier ou fromage
blanc au coulis de figues

Liste des courses

Nos miels, Terres de Provence, Terres de miel

A la rencontre de l'or des abeilles du Pays d'Aix

Les miels du sud de la France bénéficient d'une renommée ancestrale. Pendant longtemps, le miel a constitué la seule forme de sucre connue. Sur une simple tartine ou dans un plat élaboré, le miel accompagne agréablement de nombreux produits, des viandes aux fromages en passant par les légumes. Cet or que nous offrent les abeilles est bien connu pour ces vertus fortifiantes pour l'organisme. La diversité des miels est impressionnante. Comme les bergers avec leurs troupeaux, les apiculteurs sillonnent toute la Provence à la recherche des meilleurs nectars. Ils choisissent avec soin les secteurs où installer leurs ruches pour produire un miel particulier : une zone de garrigues pour le miel de romarin, à proximité d'un champ de lavande pour le miel de lavande….

Sur notre territoire, retrouvez l'IGP Miel de Provence ainsi que le Label Rouge Miel de Provence.

Juillet 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : beignets de courgettes
ou tarte à la tomate confite

Plat : brochette d'agneau de Sisteron
et ratatouille
ou loup grillé et tian de courgettes à la menthe

Dessert : charlotte aux abricots
ou glace aux framboises (recette au verso)

Liste des courses

Recette de saison

Glace aux framboises

500 de sucre,
½ litre de framboises écrasées,
1 jus de citron.

Faire fondre le sucre dans un demi-litre d'eau, porter à ébullition pendant 2 minutes puis laisser refroidir. Ajouter ensuite les framboises réduite en purée et le jus d'un citron. Faire glacer à la sorbetière.

Juillet 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

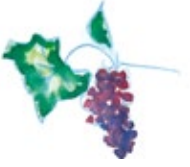
Entrée : salade de tomates au basilic et à l'huile d'olive ou radis à la crème de fanes

Plat : lapin aux câpres et fondue de poireaux ou sardines à l'escabèche et tomates à la provençale

Dessert : compote de prunes ou soufflé au citron

Liste des courses

Les AOC Viticoles



AOC Coteaux d'Aix-en-Provence
L'Appellation d'Origine Contrôlée «Coteaux d'Aix-en-Provence» s'étend sur environ trois mille cinq cents hectares. Avec un rendement maximum autorisé de 60 hl/ha par an, la production se répartit en 80 % pour le rosé, 15 % pour le rouge et 5 % pour le blanc. La vigne cultivée essentiellement sur des sols sablonneux ou caillouteux, et l'influence du climat méditerranéen, donnent aux vins produits sous l'AOC «Coteaux d'Aix-en-Provence», de fortes personnalités pour les rouges, souvent tanniques et de bonne garde, un côté léger, frais et fruité aux arômes de fraise et de pêche pour les rosés et des blancs aux arômes subtils.

Août Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

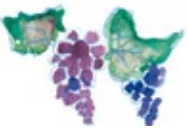
Entrée : concombre fraîcheur
ou mille feuilles
au caviar d'aubergines

Plat : omelette provençale ou anchoïade

Dessert : soupe de pastèque
ou brochette de fruits de saison

Liste des courses

AOC Côtes de Provence Sainte-Victoire



La reconnaissance de la dénomination du terroir Sainte-Victoire au sein de l'AOC «Côtes de Provence», en 2005, constitue la première étape de la hiérarchisation des vins de Provence. Produite sur une superficie de deux mille deux cent vingt-cinq hectares, à l'Est de la ville d'Aix-en-Provence, au pied de la montagne Sainte-Victoire, l'appellation implique un ensemble d'éléments qui garantit la qualité des vins et ses spécificités gustatives. Les vins rosés sont clairs, secs, frais, tout en finesse. Ils représentent 87 % des vins produits. Les vins rouges se révèlent complexes et aux notes de fruits rouges. Aujourd'hui, l'appellation «Côtes de Provence Sainte-Victoire» concerne uniquement le rouge et le rosé.

Août 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de fèves à la menthe ou tartare de tomate au chèvre

Plat : côtelettes d'agneau de Sisteron aux petits pois ou brochettes de moules et tian de pommes de terre au thym

Dessert : fromage de chèvre fermier ou tarte aux prunes meringuée

Liste des courses

AOC Palette

Tout près d'Aix-en-Provence, un minuscule vignoble de vingt-trois hectares produit les vins de Palette. Sur ces vingt-trois hectares, les domaines de l'AOC «Palette» cultivent quelques vingt-cinq cépages différents, pour donner des vins exceptionnels dont environ 40 % de rouge, 40 % de blanc et 20 % de rosé. C'est en 1948 que l'AOC « Palette » a été créée. Longtemps réputée pour sa production de vins cuits qui accompagnaient pour le réveillon de Noël provençal les treize desserts traditionnels, ses vins sont aujourd'hui recherchés par les amateurs du monde entier.

Août 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : tarte aux poireaux
ou brochettes de melon au jambon cru

Plat : poulet aux poivrons et son ragoût d'aubergines
ou petits farcis provençaux

Dessert : melon de Cavaillon
ou tartelette aux amandes et aux abricots

Liste des courses

AOC Côtes du Luberon

Arômes et bouquets sans pareil signent les vins des «Côtes du Luberon». Entre domaines privés et caves coopératives, les vignerons vous accueillent pour une visite et une dégustation de leurs vins de qualité, amples et racés. Leurs vins rouges se distinguent par la plénitude de leurs arômes de fruits noirs et d'épices et leur longueur en bouche. Frais et aromatiques, les vins blancs étonnent par leur vivacité et leur élégance. Structurés et généreux, les vins rosés des «Côtes du Luberon» en surprendront plus d'un par leur fraîcheur et leur «nez de fruits rouges».

Août 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de poivrons grillés ou pissaladière (recette au verso)

Plat : paupiette de veau aux fèves et aux artichauts ou soupe au pistou

Dessert : gratin de pêches et framboises aux amandes de Provence ou sorbet aux fruits rouges

Liste des courses

Recette de saison

Pissaladière

Pour la pâte : 300 g de farine, 2 pincées de sel, 1 cuillère à café de levure sèche, 1,5 à 2 dl d'eau tiède, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Pour la garniture : 1 kg d'oignons nouveaux, 100 g d'olives noires, 4 cuillères à café de crème d'anchois ou 10 filets d'anchois, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.
Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse, y mettre les oignons émincés à cuire doucement et à couvert pendant 1/2 heure environ, sans qu'ils prennent couleur. Saler et poivrer.
(suite page suivante)

Septembre Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade césar
ou fromage de chèvre mariné

Plat : quiche aux poireaux et aux oignons
ou moules marinières et compotée de légumes

Dessert : soupe froide de melon et de pastèque
ou poire Williams

Liste des courses

Recette de saison

Pissaladière (suite)

Pendant ce temps, étaler la pâte. Déposer dans une plaque de four, préalablement tapissée de papier sulfurisé. Piquer la pâte avec une fourchette.
Mélanger la crème d'anchois (ou les anchois préalablement écrasés) à la purée d'oignons. Tapisser la pâte avec la purée ainsi obtenue. Parsemer d'olives noires et arroser avec le reste de l'huile. Faire cuire à four moyen pendant 35 minutes.

Septembre 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de tomates et concombres
ou blettes marinées au citron et à l'huile d'olive

Plat : courgettes et aubergines farcies
ou risotto aux fruits de mer (recette au verso)

Dessert : pomme au miel cuite au four
ou gâteau de riz de Camargue

Liste des courses

Recette de saison

Risotto aux fruits de mer

500 g de riz arborio, 500 g de moules, 500 g de palourdes, 250 g de calamars, 250 g de crevettes, bouquet garni, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 15 cl d'huile d'olive, 15 cl de vin blanc sec, 1 litre de bouillon, 20 g de beurre, 50 g de parmesan, quelques brins de persil, sel, poivre.

Nettoyer poissons et coquillages à l'eau salée. Faire ouvrir les coquillages dans une cocotte avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et réserver. Décortiquer les crevettes et les couper en 4. Découper également les calamars en petits morceaux. Effeuiller et ciseler le persil. Éplucher l'ail et l'oignon et les hacher finement. *(suite page suivante)*

Septembre 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : omelette aux tomates
ou courgettes à la provençale

Plat : lapin des vendanges et
côtes de blettes au lard
ou calmars farcis et riz de Camargue

Dessert : tarte aux figues
ou brochettes de fruits frais de saison

Liste des courses

Recette de saison

Risotto aux fruits de mer (suite)

Dans une poêle, faire revenir les morceaux de calamars à feu vif dans un peu d'huile. Laisser réduire et mouiller avec un peu de vin blanc.

Dans une casserole faire revenir doucement le mélange ail-oignon dans l'huile restante et ajouter le riz. Bien remuer puis mouiller avec le vin ajouté en 2 fois, sans cesser de tourner jusqu'à ce que celui-ci soit totalement absorbé. Mouiller ensuite avec du bouillon, en prenant bien soin de laisser le riz absorber le bouillon entre 2 louches. À mi-cuisson (8 minutes environ), remplacer le bouillon par le jus de cuisson des coquillages et continuer jusqu'à ce que tout soit absorbé. Hors du feu, ajouter les fruits de mer, le beurre, le parmesan et le persil. Saler, poivrer et bien mélanger.

Septembre 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : beignets d'aubergine
ou poivrons grillés à la tomate

Plat : blanquette d'agneau de Sisteron et purée
de pommes de terre à l'huile d'olive
ou alouettes sans tête et polenta à l'huile d'olive

Dessert : poires au chocolat
ou tartelette aux prunes

Liste des courses

Bloc-notes

Automne

Automne

C’est le temps des vendanges en Pays d’Aix.

Les arbres commencent à perdre leurs feuilles. Les marchés se mettent aux couleurs de l’automne pour ravir vos papilles.
Régalez-vous avec les produits de saison : courges, artichauts, pommes de terre de Pertuis, blettes, poireaux, pommes…

Retrouvez nos produits et leurs saveurs sur www.terresdeprovence-paysdaix.fr

Octobre Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de haricots verts
ou chou farci

Plat : cailles farcies et gratin de courge
ou gigot d'agneau et pommes de terre sautées

Dessert : salade de fruits d'automne
ou omelette soufflée au citron

Liste des courses

Nos vins, Terres de Provence, Terres de vins
A la rencontre des vignobles du Pays d'Aix

Des contreforts de la montagne Sainte-Victoire jusqu'aux pieds du Luberon en passant par la Durance, le paysage vini-viticole du Pays d'Aix est composé de nombreuses caves et domaines qui produisent de vins de grande qualité. Les rouges et les rosés appréciés d'amateurs du monde entier, ne doivent pas nous faire oublier les quelques vins blancs même s'ils ne représentent que 5% de la production. Les vins rouges sont puissants. Les rosés, très prisés en été par les touristes et les locaux et qui accompagnent à merveille la cuisine provençale, sont vifs, savoureux et souvent fruités plutôt que floraux. Les vins blancs, quant à eux, sont à la fois fins et parfumés aux arômes de fruits murs.

Sur notre territoire, retrouvez nos cinq AOC viticoles, sans oublier les vins de Pays des Bouches-du-Rhône, l'IGP Vin de Pays de Vaucluse et l'IGP Méditerranée.

Octobre 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : beignets de courgettes
ou omelette aux herbes de Provence

Plat : tourte aux pommes de terre de Pertuis
au fromage de chèvre fermier
ou anchoïade

Dessert : amandes de Provence
ou poire meringuée

Liste des courses

Bloc-notes

Octobre 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : velouté d'artichauts
ou muffins au chèvre et aux raisins secs

Plat : faisan à la mousse de poireaux
ou civet de lapin et flan de poireaux

Dessert : pâte de coing
ou salade aux pêches de vigne

Liste des courses

Nutrition Méditerranéenne en Provence

«Nutrition Méditerranéenne en Provence» est une marque déposée par la Chambre d'agriculture des Bouches-du-Rhône en 1998. Elle permet au consommateur de découvrir les qualités nutritionnelles du régime méditerranéen, faisant rimer saveur avec santé. Ce label est un élément de réponse à l'exigence de qualité, d'authenticité, de traçabilité, de sécurité alimentaire et de saveur qu'expriment les consommateurs. Il est réservé aux produits cultivés dans le respect d'un cahier des charges, consacrant techniques respectueuses de l'environnement et intégrant la dimension gustative et nutritionnelle de l'alimentation. Des contrôles sont réalisés par un organisme indépendant.

Octobre 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : potage crème de poireaux
ou charlotte de faisselle aux radis
(recette au verso)

Plat : quiche à l'oignon et au fromage
ou blanquette de veau et pâtes fraîches

Dessert : tarte amandine aux poires
ou fromage blanc et confiture de figues

Liste des courses

Recette de saison

Charlotte de faisselle aux radis

Poivre de Cayenne, poivre blanc, sel, 1 kg de faisselle de chèvre, 10 cl de crème liquide, 3 gousses d'ail, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 feuilles de gélatine, 3 cuillères à soupe de ciboulette, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 botte de radis.

Tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 10 min. Pendant ce temps, couper les radis en lamelles assez fines. Mélanger avec une fourchette la faisselle, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Porter la crème liquide à ébullition, la mettre hors du feu et rajouter les feuilles de gélatine essorées. Laisser refroidir 2 minutes et mélanger au fromage.

(suite page suivante)

Novembre Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de navets
ou soupe de potiron au fenouil

Plat : entrecôte de bœuf à la crème d'anchois
et artichauts barigoule
ou lasagnes

Dessert : tarte aux poires et au chocolat
ou pâte de coing

Liste des courses

Recette de saison

Charlotte de faisselle aux radis (suite)

Tapisser un moule à charlotte de papier étirable (laisser dépasser le film du moule pour pouvoir refermer), faire une couche de préparation, une couche de radis et ainsi de suite jusqu'a la dernière couche de préparation.
Refermer la charlotte et mettre au réfrigérateur pendant 12 heures. Servir avec des toasts tièdes frottés à l'ail.

Novembre 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe de légumes
ou salade de fenouil à la vinaigrette de lentilles

Plat : tranche de mouton et purée de carottes
au cumin ou rôti de porc mariné et croquettes de pommes de terre de Pertuis

Dessert : soufflet au riz de Camarque
ou châtaignes au four

Liste des courses

Bloc-notes

Novembre 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : carottes râpées
ou velouté de poireaux

Plat : ragoût d'agneau de Sisteron aux
pommes de terre de Pertuis
ou pieds et paquets

Dessert : compote de pommes à la cannelle
ou beignets pomme-poire

Liste des courses

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bloc-notes

Novembre 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : soupe au chou ou soufflé aux carottes

Plat : lapereau en blanquette et carottes et oignons cuits au four
ou risotto aux truffes (recette au verso)

Dessert : tourte aux amandes de Provence
ou poire au vin cuit

Liste des courses

Recette de saison

Risotto aux truffes

100 g de beurre, 1 oignon, 250 g de riz arborio, bouillon, sel, poivre, 1 bouquet garni, 100 g de truffe, 50 g de parmesan.

Mettre 50 g de beurre dans une casserole, avec l'oignon haché finement. Faire revenir à feu doux sans laisser roussir. Ajouter le riz, mélanger et mouiller avec 1 litre de bouillon. Saler et poivrer, ajouter un bouquet garni. Laisser cuire à couvert et à feu très doux sans le remuer pendant 20 à 25 minutes. Dans une petite casserole à part, faire fondre 50 g de beurre et y faire revenir les truffes coupées en lamelles. Incorporer au riz, et mélanger délicatement. Incorporer ensuite le parmesan et servir tel quel.

Décembre Ière semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de fenouil cuit
ou épinards au fromage de chèvre et oignons caramélisés

Plat : pot au feu provençal
ou gratin bicolore aux potimarrons

Dessert : fromage de brebis
ou pompe à l'huile

Liste des courses

Bloc-notes

Décembre 2ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : omelette aux truffes
ou velouté de potimarron

Plat : alouettes sans tête et polenta
ou escalopes de veau milanaise et gratin de pommes de terre de Pertuis

Dessert : beignets aux pommes (recette au verso)
ou crêpes Suzette

Liste des courses

Recette de saison

Beignets aux pommes

Pour la pâte à beignets : 150 gr de farine, 150 gr de fécule de pomme de terre, 30 gr de levure chimique, 25 cl d'eau, 1 pincée de sel, 1 gousse de vanille. Pour la garniture : 3 pommes, 3 cl de calvados, 30 gr de sucre glace. Eplucher et vider les pommes. Les couper en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Faire mariner ces tranches dans le Calvados. En parallèle, préparer la pâte à beignets : mélanger la farine, la fécule et la pincée de sel. Ajouter l'eau en fouettant doucement, puis les grains de la gousse de vanille. Tremper les tranches de pommes dans la pâte à beignets, faire frire à 180°C. Egoutter sur du papier absorbant. Poudrer de sucre glace et servir aussitôt.

Décembre 3ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : tarte à la courge
ou anchoïade

Plat : poulet truffé rôti et gratin de chou-fleur
ou daube provençale

Dessert : les 13 desserts
ou flan aux oeufs

Liste des courses

Bienvenue à la ferme

Les agriculteurs proposent aux consommateurs les produits de leur exploitation, sur leur point de vente ou sur les marchés. « Bienvenue à la ferme » apporte une garantie de traçabilité des produits et de vente directe par les producteurs. Ils sont reconnaissables par le logo et sa petite fleur, qui vous invitent à rencontrer le producteur sur son exploitation. Fruits et légumes, fromages, huiles d'olive, viandes et miels : voilà tout ce que vous trouverez chez les adhérents du réseau Bienvenue à la ferme. Fraîcheur, qualité, origine et traçabilité sont bien sûr au rendez-vous.

Décembre 4ème semaine

Terres de Provence, Menu de saison

Entrée : salade de pommes de terre de Pertuis à l'échalote ou velouté de potiron et carottes

Plat : tendrons de veau au vin blanc et gratin de courge ou omelette aux artichauts

Dessert : poires à la Condé ou soufflet à la vanille

Liste des courses

Bloc-notes

Les Marchés en Pays d'Aix

informations pratiques

Aix-en-Provence

- Place de Verdun, Rues Peyresc et Monclar
  Mardi, jeudi et samedi
- Place Richelme
  Tous les jours
- Place des prêcheurs, Place de la Madeleine
  Mardi, jeudi et samedi
- Place Romée de Villeneuve
  Lundi, mercredi, vendredi et dimanche

Bloc-notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

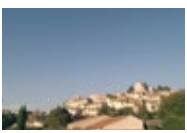
.....

.....

.....

Aix-en-Provence (suite)

- Place de la Croix verte
  Mardi, jeudi et samedi
- Pont de Béraud
  Tous les jours sauf le lundi
- Val St André - Place de la Poste
  Lundi, mercredi, vendredi
- Luynes - Place de la Libération
  Lundi
- Les Milles - Cours Brémond
  Lundi
- Puyricard - Place de l'église
  Vendredi



Bouc-Bel-Air

- Place de l'Hôtel de ville
  Jeudi et dimanche

Châteauneuf le Rouge

• Place Auguste Baret
Vendredi après-midi

Eguilles

• Parking du Maïl
Mardi et vendredi

Fuveau

• Cours Victor Leydet
Lundi et jeudi

Jouques

• Place des anciens combattants
Dimanche

Bloc-notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La Roque d'Anthéron

- Cours Foch

Jeudi

Lambesc

- Place des Etats Généraux

Vendredi matin et mardi après-midi

Le-Puy-Ste-Réparade

- Place Louis Philibert

Dimanche

Le Tholonet

- Place du marché de Palett

Mardi et samedi

Meyrargues

- Centre ville
  Dimanche

Pertuis

- Centre-ville / *Vendredi*
- Place Garcin / *Mercredi et samedi*

Peynier

- Cours Albéric Laurent
  Vendredi

Rognes

- Centre ville
  Mercredi et samedi

Bloc-notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rousset

- Place Paul Borde
  Mercredi

St Paul lez Durance

- Place Jean Santini
  Mardi

Simiane-Collongue

- Cours des héros
  Samedi

Trets

- Centre ville
  Mercredi

Ventabren

- Aire de la Coopérative
  Mardi et vendredi

Vitrolles

- Place de l'Aire (vieux village)
  Jeudi
- Avenue des Salyens
  Vendredi
- Centre ville
  Mardi et dimanche
- Place de l'amitié - les pinchinades
  Mercredi

Bloc-notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……