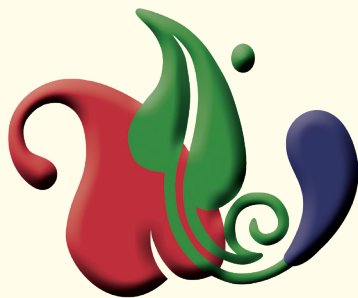


GUIDE 2022
2023



CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES

Producteurs &
Restaurateurs

ARLES / CAMARGUE
ALPILLES / PAYS SALONAI

CONTACTS

CONSERVATOIRE CAMARGUE

Daniel Ubeda Chef de Cuisine Président

Tél. 06 71 08 90 25

Alexandra Middionne Cheffe de cuisine Vice-présidente

Tél. 04 90 97 83 42

Vincent Rouzeau Chef de Cuisine -Trésorier

Tél. 06 16 84 85 89

Patrick Michel Viticulteur Tél. 04 90 97 10 41

Frédéric Lacave Chef de cuisine Tel 04 90 97 10 18

Roger Merlin Chef de cuisine Tél. 06 20 14 79 75

Mail : rmerlin@orange.fr

Michel Van Hoed Chef de cuisine Tél. 06 13 53 87 22

Mail : m.vanhoed@free.fr

ARLES

Michel Mialhe Vice-président Tél. 06 27 07 71 13

Arnaud Soulier Maître artisan boulanger Tél. 04 90 96 09 30

CONSERVATOIRE ALPILLES

Dominique Valadier Chef de Cuisine Tel 04 90 54 35 51

Thomas Erpicum Nutritionniste Tél. 06 78 41 86 09

Mail : thomas.erpicum@nutreine.fr

CONSERVATOIRE PAYS SALONAI

Francis Robin Chef de cuisine Tél. 06 03 06 86 49

Mail : contact@francis-robin.fr

MEMBRES ASSOCIÉS :

Jean Audry Chef de cuisine Tél. 06 15 75 42 18

Jean Caitucoli Chef de cuisine Tél. 06 76 78 04 23

Mail : jeancaitucoli@yahoo.fr

Pierre Milhau Boucher-traiter Tél. 06 35 16 06 72

Christian Etienne Chef de cuisine Tél. 06 09 51 69 16

Mail : christian.etienne07@sfr.fr

Email : conservatoiregsc@gmail.com



CONSERVATOIRE GRAND SUD DES CUISINES

Association créée en 2001 à Arles, qui rassemble des chefs de cuisine et des producteurs.

- La mission du Conservatoire est de valoriser le patrimoine culinaire régional.
- Ses membres participent chaque année à des animations, à des conférences culinaires s'adressant au grand public ou aux professionnels, en France et à l'étranger.
- Ils partagent leurs connaissances et savoir-faire avec le public dont les enfants dans une démarche pédagogique par la découverte de nouveaux produits ou de nouvelles saveurs.
- Les produits et les recettes privilégient l'identité, le goût et l'authenticité du terroir.
- Les chefs s'engagent à promouvoir et à privilégier les productions locales respectueuses de l'environnement et la saisonnalité.
- Ils partagent leurs recettes que vous pourrez découvrir tout au long de l'année lors des manifestations culinaires pour les enfants et les adultes.
- Le référencement dans le Guide n'est donné que pour une année et peut être retiré.

Site internet :

www.conservatoiregrandsudlescuisines.com



www.facebook.com/ConservatoireGrandSudDesCuisines

Nos recettes sur :

www.recettecuisinegrandsud.blogspot.fr
et jecuisine.over-blog.org avec Michel Van Hoed

ARLES / CAMARGUE

RESTAURATEURS

ARLES

L'ARLATAN.....	7
----------------	---

CAMARGUE

LA CHASSAGNETTE.....	10
LE FLAMANT ROSE.....	10
LE MAS DE PEINT.....	11

SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

À FLEUR DE SEL – CHEZ ALEXANDRA.....	17
CASA ROMANA.....	17
CHANTECLAIR.....	18
FARNIENTE PLAGE.....	18
LA TABLE DES BAUMELLES.....	19
LE FOURNELET.....	19
L'ESTELLE EN CAMARGUE.....	20
LE MAS DE LA FOUQUE.....	20
MAS DES COLVERTS.....	21

PRODUCTEURS

ARLES

BOULANGERIE SOULIER.....	8
DOMAINE DU MAS DE REY.....	8
LE GRAND MAS DU ROY.....	9
MAS DAUSSAN.....	9

CAMARGUE

CAMARGUE COQUILLAGE.....	12
DOMAINE DES BASTIDETTES.....	12
DOMAINE DE LA TOUR DE CAZEAU.....	13
LA BIÈRE DES GARDIANS.....	14
LE BIO DE PONT DE GAU.....	15
MANADE CAVALLINI.....	15
MAS DE LA VIGNE – MAISON DU RIZ.....	15
MAS DE VALÉRIOLE.....	16
LA LONGUE JEANNE.....	16

PETITE CAMARGUE

EARL MAS NEUF DE LA MOTTE.....	21
LE LAIT DE JUMENT DE CAMARGUE.....	22
LES DÉLICES DU SCAMANDRE.....	22
PÂTISSERIE JOUVAL – MICKAËL ROQUES.....	23

SOMMAIRE

ALPILLES – PAYS SALONNAIS

RESTAURATEURS

BEC RESTAURANT	25
L'ESTAGNOL	25
L'ÉVEIL DES PAPILLES	26
L'AMI PROVENÇAL	26
FRANCIS ROBIN	26
AU 49 – CHEZ GWEN ET ALEX	27

PRODUCTEURS

CHÂTEAU BAS	27
CHÂTEAU D'ESTOUBLON	28
GAUTIER SEMENCES	28
LE MAS SAINT-PAUL	29
LILAMAND CONFISEUR	30
LES VOLAILLES DES ALPILLES	30
MAS DE GOURGONNIER	31
MOULIN CASTELAS	31
MOULIN SAINT MICHEL	32
MOULIN MAS DE DAUDET	32
NUTRÉINE	34





● Restaurateur
○ Producteur

ARLES CAMARGUE

RESTAURANTS ARLES

I L'ARLATAN

26 rue du Sauvage 13200 ARLES

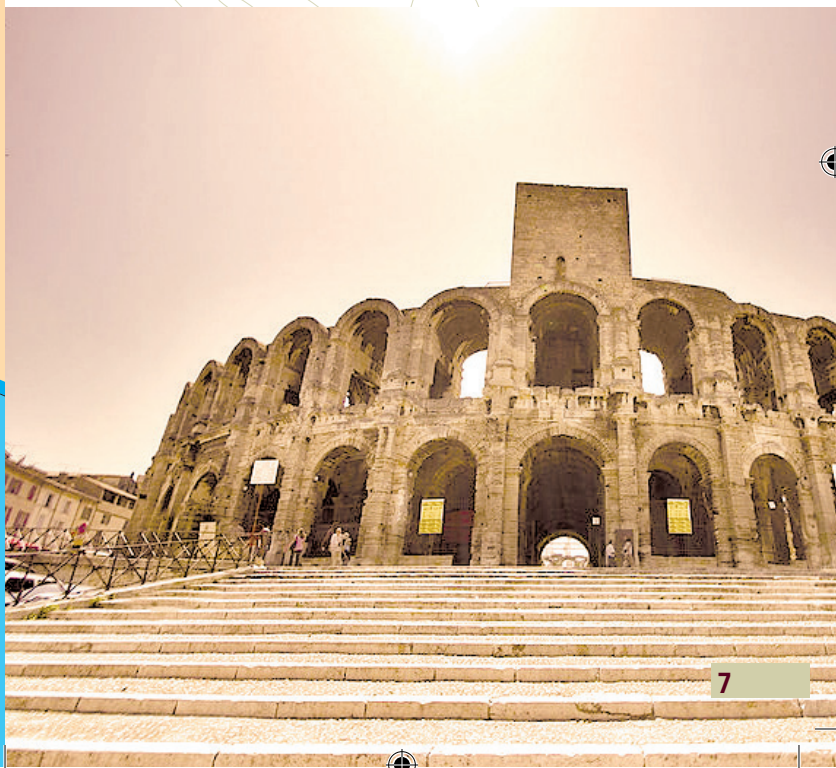
Chef de cuisine : Julien Richard

Tél. : 04 65 88 23 10 – Email : restaurant@hotel-arlatan.fr

Site Internet : www.arlatan.com

Menu déjeuner 33 € (lundi au vendredi) – Carte plat à partir de 20 €

● **Spécialités** : Spécialités méditerranéennes à base de produits frais de saison. Classement dans guide Michelin bib gourmand.



PRODUCTEURS ARLES

2 BOULANGERIE SOULIER

Maître artisan : SOULIER Arnaud

66, rue de la République – 39, bd Émile Zola, 13200 Arles

Tél : 04 90 96 09 30 – Email : boulangerie.soulier@orange.fr

● Ouverture toute l'année de 6h – 20h. Jusqu'à 22h00 en période estivale.



● **Spécialités** : « Le César » : pain à l'huile d'olive + farines de riz et de froment. Pompe à l'huile. Fougasses variées : gratillons, olives noires, fleur d'oranger, anis. Biscuits provençaux, navettes, croquants miel amandes, tartes à la lavande. Au fil des saisons, nous travaillons avec les produits issus de notre terroir : figues, raisins, fraises, cerises, pêches, etc.

3 DOMAINE DU MAS DE REY

Propriétaire récoltant – Didier-Jean Cornille

C144, ancienne route de Saint-Gilles – 13200 Arles

Tél. : 04 90 96 11 84 – Fax : 04 90 96 59 44

Email : contact@domaine-masderey.com

Site Internet : www.domaine-masderey.com

● Ouverture : tous les jours. Sur réservation pour les groupes.

Haute saison : 01/04 – 01/10 tous les jours de 10h00 – 12h 30 // 14 h 30 à 19h00. Jours fériés inclus.

Basse saison : 02/10 – 31/03 du mardi au samedi inclu de 14 h 00 – 18 h 00. Réception de groupe pour des dégustations avec toasts ou apéritifs dinatoires et des visites de vignes et caves.

● **Spécialités** : vin IGP pays des BDR Terre de Camargue, rouges, rosés et blancs issus des cépages uniques Marselan, Caladoc, Chasan, et plus classiques Syrah, Grenache, Vermentino.



4 GRAND MAS DU ROY

Vente à la ferme – Gîte de France.

Producteurs : Frédéric Chabert et Agnès Chabert

Vieille Route de Saint-Gilles (D572) – 13200 Arles

Tél.: 04 90 96 53 79 – 06.13.36.30.94

Email : grandmasduroy@orange.fr

● Ouverture : toute l'année, Téléphonez avant !

● **Spécialités** : producteurs en BIO sur 70 Hectares de vergers. Ils cultivent des pommes, poires, grenades et oliviers pour obtenir de l'huile d'olive vierge et extra vierge. Proposent de la vente directe toute l'année des fruits, jus de fruits, compote et produits régionaux (vins, riz, sel de Camargue ect...). Vous pouvez retrouver Agnès sur le marché d'ARLES le samedi matin et tous les 1^{er} mardi de chaque mois sur Marseille à St Just. Merci de nous contactez avant de nous rendre visite au Grand mas du Roy. Exploitation certifiée Haute Valeur Environnementale.



5 MAS DAUSSAN

Producteur de fruits bio - Vente à la ferme

Responsable d'exploitation : Stéphane Charmasson

Mas Daussan – Chemin Clos de Couvet – 13200 Arles

Tel/Fax : 04 90 97 07 41 - 06 58 71 00 01

Email : stephan.charmasson@masdaussan.com

● Ouverture : du lundi au vendredi de 7h à 18h00

● **Spécialités** : agriculture en biodynamie sur une exploitation familiale depuis quatre générations, de près de 60 ha, convertie à l'agriculture biologique en 2009 et à l'agriculture biodynamique en 2015 (Demeter). La biodynamie est une méthode d'agriculture biologique qui renforce la fertilité du sol et la vitalité du végétal, dans le respect des rythmes naturels. Producteur de pommes mais aussi d'autres espèces pour favoriser une biodiversité bénéfique : kakis, grenades, kiwis, baies de goji, poires, figues, nashis, amandes... Jus de fruits nature ou pétillants, cidre, vinaigres, purées, disponibles toute l'année.



RESTAURANTS CAMARGUE

6 LA CHASSAGNETTE

Restaurant

Chef de cuisine : Armand Arnal,

Route du Sambuc, 13200 Arles

Tél. 04 90 97 26 96 – Fax. 04 90 97 26 95

Email : reservation@chassagnette.fr

Site internet : www.chassagnette.fr

● Ouverture de mars à décembre

Du 04/03 au 30/05 et du 21/09 au 20/12 : tous les midis et le jeudi vendredi et samedi soir.

Du 01/06 au 20/09 : tous les jours, midi et soir.

Prix des menus : Menu 3 notes 55€ (servi le midi en semaine uniquement), Menu 5 notes 85€, Menu 8 notes 115€.

● **Spécialités** : Velouté d'herbes sauvages et cultivées, brousse de chèvre du Rove. Pigeon des Costières laqué, figues rôties du jardin. Fenouil confit aux agrumes. Jardin biologique potager avec label ecocert et salon privatif.



7 LE FLAMANT ROSE

Hôtel** restaurant

Maître restaurateur : Frédéric LACAVE

184, rue des peupliers blancs – 13123 Albaron

Tél. : 04 90 97 10 18 – Fax : 04 90 97 12 47

Email : lacave.frederic@orange.fr

Site Internet : www.leflamantrose.com

■ Fermeture : du 1^{er} avril au 30 sept le mercredi. Et du 1^{er} octobre au 31 mars le mardi et mercredi. Fermeture annuelle vacances février.

● Horaires du Restaurant : 12h00 – 13h45 / 19h30 – 21h.

Prix des menus : 16 € (midi uniquement en semaine), 29.50 €, à la carte 55 €.

● **Spécialités** : Gardianne de taureau Camargue AOP, Bouillabaisse (sur commande), Tellines, anguilles de Vaccarès. Chaîne : Logis de France.



8 LE MAS DE PEINT

Restaurant

Chef de cuisine : Nathalie Nouveau

Maître restaurateur

Table des « Collectionneurs »

D36 – Le Sambuc, 13200 Arles

Tél. 04 90 97 20 62 – Fax. 04 90 97 22 20

Email : contact@masdepeint.com

Site internet : www.masdepeint.com

● Ouverture du 12/04 au 20/06 et du 09/09 au 3/11.

■ Fermeture : mercredi et jeudi toute la journée.

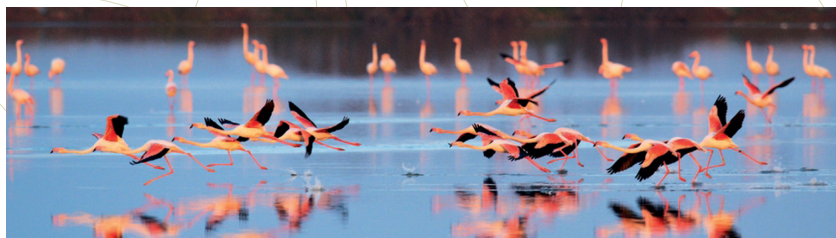
● Ouverture du 21/06 au 08/09.

■ Fermeture : jeudi soir.

Prix des menus : de 39 € à 69 €.

À la carte au bord de la piscine à partir du 21 juin 2019.

● **Spécialités** : cuisine fraîche, généreuse et sincère à l'image et au goût de la Camargue en sélectionnant des produits issus de la propriété et de la région, majoritairement de l'agriculture biologique.



VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Nous attachons une grande importance à la qualité des prestations servies aux visiteurs dans tous les établissements membres du Conservatoire Grand Sud des Cuisines. Vous pouvez nous envoyer un email à : conservatoiregsc@gmail.com pour nous faire part de vos critiques, compliments ou coup de cœur.

Merci d'avance.

PRODUCTEURS CAMARGUE

9 CAMARGUE COQUILLAGES

Productrice huîtres et moules BIO

Maria Nieves Castejon

They Saint Antoine l'Ermite – 13230 Port Saint-Louis-du-Rhône.

Tél. : 06 86 28 66 98 / Fax : 04 42 86 03 06

Email : camargue-coquillages@orange.fr

Site internet : www.camargue-coquillages-13.fr

● Ouverture : lundi au vendredi 8h00 – 12h00 // 14h00 – 17h00.

En saison, samedi 10h00 – 12h00

● **Spécialités** : huîtres et moules BIO. Commerce coquillages locaux : tellines, couteaux palourdes, murex, bigorneaux, etc.

Dégustation sur place pour les groupes, sur réservation. Lauréat du Prix national de la dynamique de la pêche et de l'aquaculture 2019.



10 DOMAINE DES BASTIDETTES

Propriétaire récoltant : André Meiffre

Mas de la laune – V74 Robert 710 – 13104 Mas-Thibert – Arles

Tél. : 04 90 98 73 43 – Fax : 04 90 98 73 01

Email : les.bastidettes@wanadoo.fr

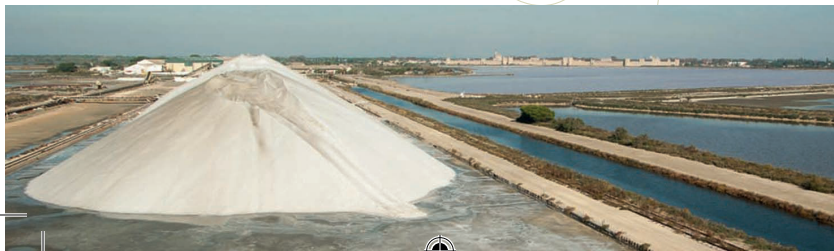
Site internet : www.bastidettes.fr

● Ouverture : 8h – 12h // 14h – 19h. ■ Fermeture : vendredi matin.

Vente et visite du domaine, vente également dans les épiceries fines.

● **Spécialités** : huile d'olive biologique vierge extra, tapenades noires et vertes, délice de tomates séchées, Artichautade.

Médaille d'Or 2017 au Concours Général Agricole Paris, Médaille au concours Provence Marseille.



II DOMAINE DE LA TOUR DE CAZEAU

Propriétaire : Isabelle et Jacques Giraud

Élevage de taureaux de combats

Le Sambuc – 13200 Arles

Tél. : 06 80 00 63 70 – Email : isagi@orange.fr

Site internet : www.tour-du-cazeau.com

● Ouverture : journée sur réservation

■ Fermeture : Décembre, janvier, février, mars.

● **Spécialités** : découverte de l'élevage de taureau de combat en remorque aménagée, trie du bétail dans la pure tradition andalouse, découverte de l'exploitation agricole. Produits : Vente de viande de taureau sous vide en colis sur réservation. Bocaux de gardiane de taureau cuisiné. Terrine de taureau nature. Saucisson de taureau. Chorizo de taureau.



Les Riz de Camargue IGP

« *Un produit de haute qualité pour toutes vos envies...* ». Le riz de Camargue IGP (IGP depuis 2000) est cultivé, séché, stocké, décortiqué et

transformé selon un cahier des charges garantissant un haut niveau de qualité. Accompagné à chaque

étape d'élaboration du document assurant sa traçabilité, du champ au magasin. Offre diversifiée : rond, long, moyen, très long; complet; étuvé; blanc; parfumé; riz à risotto; rouge ou noir... Toutes les couleurs de la Camargue dans un grain de caractère ! Un aliment indissociable du territoire de Camargue. L'inondation des parcelles de riz permet de lessiver le sel et contribue au maintien de la bio diversité des espèces animales et végétales. Un véritable équilibre de la nature : la Camargue et le riz. Les riziculteurs de Camargue sont engagés depuis 2021 dans la démarche de Certification Environnementale HVE. Une autre façon de respecter l'environnement, le terroir et le territoire. ■

Retrouvez nous sur le site :
www.rizdecamargue.com

12 LA BIÈRE DES GARDIANS

Propriétaire : Jean-Marc BIOJOUX

Bière à base de riz –

BP 10085 – 13632 Arles Cedex

Tél. : 07 68 29 81 30 – Email : contact@bieresdesgardians.com

Site internet : www.bieresdesgardians.com

● Ouverture : Points de vente référencés sur le site internet.

● **Spécialités** : Vente de bière à base de riz de Camargue IGP
3 couleurs de bière : Grain Blanc bière à base de riz blanc parfumé. Grain Rouge, bière à base de riz rouge. Grain Noir, bière à base de riz noir. La triple Grains aux 3 riz. Belle ambrée à 6 %.
Grain Noir: médaille d'argent concours international de Tokyo 2014.





13 LE BIO DE PONT DE GAU



Fruits et légumes agriculture biologique et produits régionaux

Albin TESSIER

5785 route départementale 570

13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer – Tél. : 04 90 18 21 42

Email : bioaupontdegau@gmail.com

● Ouverture : du 01/04 au 30/09

● **Spécialités** : tomates anciennes, légumes et fruits frais. Fruits et légumes secs bio. Fromages de chèvre, charcuteries et viandes porc noir de Bigorre, pain bio. Produits régionaux : jus de fruits, gardianne et saucisson de taureau.

14 MANADE CAVALLINI

Manade - Élevage de taureau - Hébergement en chambre - Gîtes

Cavallini Laure – Mas de Pioch

13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer – Tél. : 04 90 97 50 06

Email : contact@manadecavallini.com

Site Internet : www.manadecavallini.com

● **Spécialités** : Visite en charette tractée avec découverte d'élevage de taureau Camargue. Repas dans une ancienne cave à vin

15 MAS DE LA VIGNE – MAISON DU RIZ



Riz de Camargue – Bière au riz IGP – Gîtes

Françoise et Jacques Rozière Chemin de Figares, 13123 – Albaron

Coordonnées GPS : nord : 43°36' 8. Est : 04°27' 18 4'.

Port : 06 31 03 40 11 – Email : maisonduriz@orange.fr

Sites internet: www.masdelavigne.com et maisonduriz.com

● Ouverture : uniquement sur RDV d'avril à novembre

Visite de l'exploitation rizicole. 9h30 – 12h30 // 14h – 18h

● **Spécialités** : vente de riz parfumé, noir, rouge, blanc bio, risotto. Bières à base de riz : grain blanc (blonde), grain rouge (ambrée), grain noir (brune). Gîtes ouvert toute l'année, capacité totale 36 personnes. Label IGP. Charte du Tourisme Durable du Parc Régional de Camargue.



16 MAS DE VALÉRIOLE

Riz biologique / Vin biologique / Mention territoriale

« Terre de Camargue »

Propriétaire : Patrick Michel

Gageron – Route de Villeneuve RD 36b – 13200 Arles

Tél. : 04 90 97 10 41

Email : contact@masdevaleriole.com

Site Internet : www.masdevaleriole.com

● Ouverture : toute l'année, tous les jours sauf le dimanche.

Horaires 9h30 – 12h30 // 14h30 – 19h.

Mas typique camarguais sur la route de l'Etang du Vaccarès produisant du riz et des vins biologiques.

● **Spécialités** : Vin rouge issu du cépage Marselan élevé en fût et vin rouge « Nature » sans soufre ajouté.

Vin rosé très aromatique issu du cépage Caladoc et vins blancs secs issus des cépages Chardonnay et Vermentino.



17 LA LONGUE JEANNE

Une ferme en Camargue

Éleveuse – Productrice, Caroline Guilhot

RD 38B – Lieu-dit Panperdu – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 0658652670

Email : ticchi.caroline@orange.fr – Site: www.lalonguejeanne.fr



● **Spécialités** : poules pondeuses et poulets fermiers. Pour des œufs extra frais, les poules sont nourries au maïs et au blé sans OGM et élevées en plein air. Les poulets sont nourris avec du riz de Camargue. Production de variétés de légumes cultivées sans pesticide, de plantes aromatiques et des fleurs comestibles.

Vente à la ferme sur commande par téléphone et sur les marchés locaux : Vendredi et lundi matin : Les Saintes-Maries-de-la-Mer. Samedi matin : Arles – Dimanche matin : Aigues Mortes.

RESTAURANTS SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

18 À FLEUR DE SEL – CHEZ ALEXANDRA

Restaurant



Chef de cuisine : Alexandra Middione Maitre Restaurateur
43 avenue Frédéric Mistral – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer
Tél. : 04 90 97 83 42 – Email : restaurantfleurdesel@gmail.com
Site internet : www.camargue-restaurantfleurdesel.com
■ Fermeture Hebdomadaire : le mardi soir et le mercredi.
En saison estival Juillet-Août : fermeture le mercredi.
Prix des menus : 18,50 € uniquement le midi. 27€ à 39€ et Carte.

● **Spécialités** : Cuisine contemporaine, élaborée à base de produits frais du terroir. Alexandra propose dans le courant de l'année 4 menus différents au gré des saisons. Sur la carte vous trouverez « les incontournables » tel que les tellines, la soupe de poissons maison, la marmite façon Bouillabaisse, la côte de taureau et la gardiane de taureau AOP de Camargue.

19 LA CASA ROMANA

Restaurant

Chef de cuisine : Thierry Neri
6, rue Joseph Roumanille – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer
Tél. 04 90 97 83 33 – Email : nerithierry@yahoo.fr
● Ouverture : du 02 février au 15 novembre.
■ Fermeture : le lundi et mardi midi.
Prix des menus : 21,50 € – 39,50 €

● **Spécialités** : Bourride de lote et gambas. Pavé de taureau sauce aux morilles et escalope de foie gras. Gardianne de taureau de Camargue AOP. Marmite du pêcheur façon bouillabaisse.

20 LE CHANTECLAIR

Restaurant

Chef de cuisine : Gildas Gicquel / Vincent Legoareguer
3, Place des remparts 13460 les saintes maries de la mer
Tel. : 04 90 99 72 78 / 06 20 19 50 69

E-mail : lechantclair@hotmail.com / casadelsol13@outlook.fr

● Ouverture : midi/soir de mi-avril à mi-novembre, ouvert le week-end de mi-novembre à mi-janvier

Menu : 19,50 € à 25 €, le midi. Le soir : carte, plateau à partager

● **Spécialités** : cuisine créative & d'inspiration, composée de produits frais de saisons issus des terroirs camarguais et méridional. Tataki de filet de taureau (AOP Camargue)/ ceviche de muge, râpé de Poutargue/ gnocchis de riz noir de Camargue & anguille fumée du Vaccares

21 FARNIENTE PLAGE

Restaurant

Chef de Cuisine : Daniel Ubeda

Maître restaurateur

Route d'Aigues-Mortes – RD 38 – Clos du Rhône –
13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer.

Tél. : 04 28 31 62 85 – 06 49 88 91 83

Email : contact@farnienteplage.com

Site Internet : www.farnienteplage.com

● Ouverture : du 1^{er} avril au 30 septembre.

Horaires : 9h – 23h et les soirées jusqu'à 1h du matin.

Prix à la carte : de 18 € à 45 €.

● **Spécialités** : parillada de poissons et de légumes ; ceviche de thon à l'huile d'olive et citron vert ; aioli à la provençale ; tartare Aubrac ; plateaux de coquillages ; côtes de taureau AOP. Tout est fait maison.



22 LA TABLE DES BAUMELLES

Traiteur – Restaurant

Chef de cuisine : Vincent Rouzaud

Maître restaurateur

Le Mas des Baumelles – Route d'Aigues-Mortes

13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 04 90 97 77 02 – Tél. : portable : 06 16 84 85 89

Email : info@camargue-traiteur.com Site : www.camargue-traiteur.com

● Ouverture : du 1^{er} février au 31 décembre.

Soirée gitane les samedis. Prix des menus : 25 € à 65 €.

● **Spécialités** : fagot croustillant de filet de taureau aux morilles, gigot d'agneau à la ficelle, foie gras mi-cuit à la Carthagène.

Taureau à la broche de 250 à 2 000 personnes. Service traiteur dans toute la France.



23 LE FOURNELET

Restaurant

Chef de cuisine : Santarnecchi Gilles

12, rue Gambetta – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

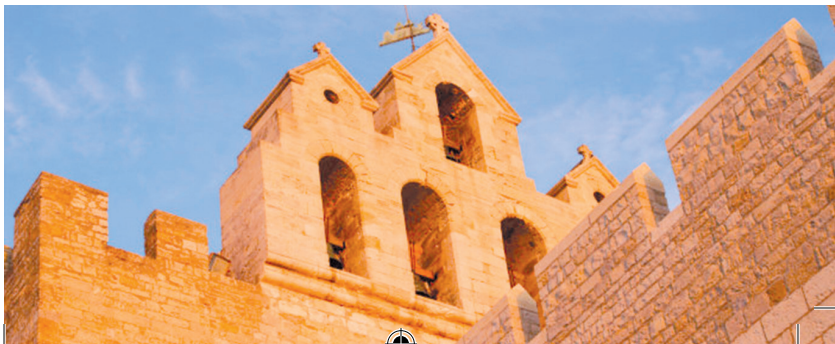
Tél. : 04 90 97 96 75 – Port. : 06 25 53 41 92

Email : santarnecchigilles@sfr.fr

● Ouverture : du 01/02 au 15/11. 12h – 14h // 19h à 21h45.

Prix des menus : 21,50 € à 40,50 €. Carte.

● **Spécialités** : coquillages, bouillabaisse, viande de taureau, marmite du pêcheur, rouille de poulpes, poissons grillés, crustacés, homard bleu.



24 L'ESTELLE EN CAMARGUE

Hôtel***** Restaurant

Chef de cuisine : Sven Fuhrmann

Maître restaurateur

Route du Petit Rhône – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 04 90 97 89 01 – Fax : 04 90 97 80 36

Email : reception@hotelestelle.com

Site Internet : www.hotelestelle.com

● Ouverture : 07/02 – 11/11 et 21/12 – 02/01

Horaires de 12h30 – 13h30 // 19h30 – 21h30

■ Fermeture le lundi sauf juillet et août

Prix des menus : de 45 € à 80 € - Prix à la carte : de 35 € à 80 €

● **Spécialités** : bar en croûte de sel, Châteaubriant de filet de bœuf « Simmental », terrine de foie gras « maison ».

Chaîne : Les Collectionneurs.



25 LE MAS DE LA FOUQUE

Hôtel restaurant

Restaurant La Table de Marius.

RD 38 Route du Petit Rhône 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 04 90 97 82 01

Site internet : ranvv.masdelafouque.com

E-mail : bonjour@masdelafouque.com

● Ouverture : 14 Février ■ Fermeture : Janvier

Prix des menus : de 50 à 70 €

● **Spécialités** : Gardianne revisitée, Thon de méditerranée, pigeon Royal.



26 MAS DES COLVERTS

École de cuisine et table gourmande

Chef de cuisine formateur : Roger Merlin

Route d'Arles – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 06 20 14 79 75

Email : masdescolverts@gmail.com

Sites Internet : www.cuisineprovence.com avec blog.

www.facebook.com/masdescolverts

www.facebook.com/roger.merlin.754

● Ouverture : tous les jours.

● **Spécialités** : stages de cuisine à thème et ateliers sur les mécanismes du goût (adultes et enfants), sur les herbes aromatiques et la nutrition méditerranéenne, table gourmande avec repas dégustation tout à l'huile d'olive, formation, conseil culinaire.



PRODUCTEURS – PETITE CAMARGUE

27 EARL MAS NEUF DE LA MOTTE

Producteur de riz en Petite Camargue.

Bernard Poujol

Route de Sylvéréal – 30800 Saint-Gilles

Tél. : 06 32 98 51 38 / 06 33 44 68 90

Email : bernard.poujol@canard-desrizieres.fr

Site internet : www.canard-desrizieres.fr

● Ouverture et visite sur rendez-vous et tous les mercredis matin de juin à septembre.

● **Spécialités** : riz long bio semi-complet, riz complet rouge, conserve de canard, rillettes, terrines, daubes.

Label biologique. Certification ECOCERT.





28 LE LAIT DE JUMENT DE CAMARGUE

Maureau Caroline

675 chemin du poissonnier – Moulès – 13200 Arles

GPS : 43° 40' 52,5" N - 4° 42' 33,5" E – Tél. : 06 75 55 08 61

Email : caroline@laitdejumentdecamargue.fr

Site internet : www.laitdejumentdecamargue.fr

● Ouverture : sur RDV.



● **Spécialités** : cosmétiques, glaces, caramels et compléments alimentaires à base de lait de jument de race Camargue. Alimentation des juments foin de crau AOP. Visite à la ferme. Nos produits sont agréés ECOCERT.

29 LES DELICES DU SCAMANDRE

Éleveur // Riziculteur

Anne-Marie & Olivier Riboulet

Mas de Madame, 11951 Routes des Iscles, D179 – 30800 Saint-Gilles

Tél. : 06 61 72 19 31 Email : bonjour@gmail.com

Facebook : les délices du scamandre

Site internet : lesdelicesduscamandre.fr

● Ouverture : 9h – 21h l'été et 9h – 18h le reste de l'année.

Visite de l'élevage de taureau et balade au bord de l'étang du Scamandre par un accès unique et privé. Découverte de la faune et de la flore de Camargue Gardoise sur réservation : 5€/pers.

Journée découverte de nos traditions, séminaires...

● **Spécialités** : Vente directe de viande AOP Taureau de Camargue Bio : véritable saucisson de taureau, chorizo doux, 25 terrines différentes de taureau, gardianne, viande séchée. Pois chiche, lentille, farine. Produits du terroir. Labels : bienvenue à la ferme, Site remarquable du goût, Sud de France, militant du goût, AOP Taureau de Camargue. IGP riz de Camargue.



30 PATISserie JOUVAL – MICKAËL ROQUES

Pâtissier – Chocolatier – Confiseur

145, avenue de la Condamine – 30600 Vauvert

Tél. : 04 66 88 24 21 – Email : contact@patisserie-jouval.com.

Site internet : www.patisserie-jouval.com

<https://www.facebook.com/Patisserie-Jouval-585712511486348/>

● Ouverture : mardi au samedi 6h30 – 13h // 15h – 19h.

Le dimanche 6h30 – 12h30.

● **Spécialités** : Spécialités à la Fleur de sel de Camargue primées
Concours Militant du Goût du Gard Médailles d'or : 2002, 2015,
2017, 2018 pour son Chocolat Cœurs de Cristal et en 2019 sa
version chocolat au lait - 2018 Sa glace au caramel et 2019 son
Petit Four Frais. Médailles d'or : 2017 pour son Carachoc et sa
Cabosse – 2019 Tarte Pomme Granny Smith.



Alpilles - Pays Salonais



RESTAURATEURS ALPILLES – PAYS SALONNAIS

1 BEC RESTAURANT

Restaurant

Chef de Cuisine : Edouard Beauflis

55, avenue de la Vallée des Baux – 13520 Le Paradou

Tél. : 04 86 63 57 52

Site internet : www.bec-restaurant.com

Email : bienvenue@bec-restaurant.com

■ Fermeture : jeudi

Prix des menus 55 € à 80 €

● **Spécialités** : Cuisine créative et variée de saison principalement à base de produits frais de la Vallée des Baux

2 L'ESTAGNOL

Restaurant

Chef de Cuisine : Fabrice Meynadier

7 boulevard Marceau – 13210 Saint-Rémy-de-Provence

Tél. : 04 90 92 05 95

Email : fabricemeynadier@wanadoo.fr

Site internet : www.restaurant-lestagnol.com

● Ouverture : 12h00 à 14h00 – 19h15 à 21h30

■ Fermeture : lundi et dimanche soir (mardi soir de novembre à mars).

Menu à l'ardoise à base de produits frais de saison avec formule midi à 16 €.

● **Spécialités** : Produits frais régionaux poissons, cuisine du terroir. Morue gratinée à l'aïoli, couteaux à la plancha et au pistou, parillada de poissons à l'huile d'olive, dessert du jour.

3 L'ÉVEIL DES PAPILLES

Traiteur Chef de cuisine : Fabien Cancelier

7, rue des Galets – Z.A. La Massane II

13210 Saint-Rémy-De-Provence

Tél. : 04 32 62 84 64 – Port. : 06 29 07 04 41

Email : contact@eveil-des-papilles.com

Site internet : www.eveil-des-papilles.com

● Ouverture : toute l'année.

● **Spécialités** : Organisation de réceptions –

Produits frais et locaux de saison. **Trophée Bronze** à la sélection du **Cup Catering 2014 & 2016**.

4 L'AMI PROVENÇAL

Restaurant

Chef de Cuisine : Yoann Palmero

35, place de l'Église – 13990 Fontvieille

TEL 04 90 54 68 32

Email : lamiprovençal@mail.com

Site internet : lamiprovençal.fr

■ Fermeture : lundi mardi

Prix moyen menus 37 € Carte 26 € à 55 €

● **Spécialités** : fleur de courgettes farcie végétale, l'agneau de Fontvieille, salade de poulpes, soufflé au chocolat asperges et fraises de Provence, huile d'olive AOP vallée des Baux , Une toque au guide Gault et Millau.

5 FRANCIS ROBIN

Maître cuisinier de France. Coach culinaire et formateur

avec démonstrations de cuisine et animations culinaires

38, chemin de Saint Côme – 13300 Salon de Provence

Tél. : 06 03 06 86 49 // Email : contact@fransi-robin.fr



6 AU 49 – CHEZ GWEN ET ALEX

49 Vallée des Baux – 13520 Maussane-les-Alpilles

Tél. : 04 90 99 59 15

Facebook : [au49chezgwenetalex.com](https://www.facebook.com/au49chezgwenetalex.com)

■ Fermeture : Dimanche et lundi

Prix des Menus 24€ et 37€ Carte : 16 à 28€

● **Spécialités** : Produits frais et locaux de saison travaillés sur place.

PRODUCTEURS ALPILLES – PAYS SALONNAIS

7 CHATEAU BAS

Viticulteur : Vincent Deturmeny

Route de Cazan – 13116 Vernègues

Tél. : 04 90 59 13 16 – Fax : 04 90 59 44 35

Email : boutique-events@chateaubas.com

Site internet : www.chateaubas.com

● Ouverture : 1^{er} janvier au 31 mars, lundi 9h00 – 12h30 // 13h30 – 17h.
Mardi au samedi, 9h00 – 12h30 // 13h30 – 18h00.

■ Fermeture : dimanche et le 1^{er} janvier.

1^{er} avril au 31 décembre : lundi au samedi, 9h00 – 12h30 // 13h30 – 18h00. Dimanche et jours fériés : de 10h à 12h30 // 14h30 – 18h00.
Fermé le 25 décembre. Prix des vins : à partir de 7,90 € la bouteille.

● **Spécialités** : vin AOP Coteaux d'Aix en Provence – Agriculture biologique.





8 CHÂTEAU D'ESTOUBLON

Vins et huiles d'olive AOP, IGP & BIO

Valérie & Rémy REBOUL

Route de Maussane – 13990 Fontvieille

Tél. 04 90 54 64 00 – Fax. 04 90 54 64 01

Email : evenementiel@estoublon.com Site : www.estoublon.com



● Ouverture : lundi au dimanche de 10h00 / 13h00 – 14h00 / 19h (18h de décembre à Pâques)

Dégustations gratuites toute l'année à la Boutique

Parcours libre du sentier des parcelles à travers nos vignes et oliviers. Visites guidées sur réservation

● **Spécialités :** huiles d'olive AOP Vallée des Baux, huiles d'olive monovariétales, vins 3 couleurs. Label AOP, IGP et BIO. Epicerie fine.

9 GAUTIER SEMENCES

Directeur Général Jacques Gautier

Route d'Avignon – 13630 Eyragues

Tél. : 04 90 24 02 40 – Fax : 04 90 24 02 50

Email : commercial@gautiersemences.com

Site internet : www.gautiersemences.com

www.gautiersemencesbio.com // www.boutiquegautiersemences.fr

Entreprise familiale créée en 1952, spécialisée dans la sélection, la production et la commercialisation de semences potagères, conventionnelles et bio, destinées aux maraîchers professionnels.



● Ouverture : lundi au jeudi 08h00 – 12h00 // 13h30 – 17h50

Vendredi 08h00 – 12h00 // 13h30 – 17h30

● **Spécialités :** Graines de tomate, courgette, melon, laitue, aubergine, poivron, haricot, chou-fleur et radis. Nous participons également au maintien de l'héritage local et de la biodiversité en assurant la sélection conservatrice de variétés du terroir provençal.





10 LE MAS SAINT PAUL

Producteur de pêches, abricots et huile d'olive.

Chemin du Mas Saint Paul – Le Mas Saint-Paul – 13890 Mouriès

Données GPS : lat : 43°41'00.51"N / Long : 4°54'18.71"E

Tél.: 04 90 47 51 72 – Fax. 04 90 47 61 03

Email : sylvie@terredecrau.com

Site internet : www.terredecrau.com

● Ouverture du magasin de juin à mi-septembre du lundi au samedi de 8h30 – 19h00

● **Spécialités** : production d'abricots, pêches, nectarines et nectars d'abricot, pêche/abricot et nectarine. huile d'olive AOP Vallée des Baux de Provence.



11 LILAMAND CONFISEUR

Maître Artisan – Lilamand Pierre

EPV (Entreprise du Patrimoine Vivant)

5, Avenue Albert Schweitzer – 13210 Saint-Rémy-de-Provence

Tél. : 04 90 92 12 77 – 04 90 92 53 83

Email : contact@lilamand.com

Site internet : www.lilamand.com

● Ouverture : mardi au samedi 10h00 – 12h30 // 14h30 – 19h00

Le dimanche à Saint-Rémy, centre ville et à l'Isle-Sur-Sorgue.

● **Spécialités** : Fabrication artisanale de Fruits Confits, Calissons, Confitures et sirops de fruits confits et autres trésors..., à Saint-Rémy de Provence depuis 1866. Quatre boutiques : 2 à Saint-Rémy de Provence, 1 à L'Isle-Sur-Sorgue et 1 à Antibes.

12 LES VOLAILLES DES ALPILLES

Élevage de volailles en plein air.

Julien Rizzo

Mas l'Aurélien chemin de Sabran – 13890 Mouriès

En sortant de Mouriès, direction Salon de Provence.

Panneaux en bord de route.

Port. : 06 15 19 39 25 – Tél. : 04 90 47 62 84

Email : volaillesdesalpilles@gmail.com

● Ouverture : Mardi au Samedi 9h00 // 12h00. Vendredi après midi 15h00 A 18h30.

● **Spécialités** : poulets et pintades fermiers (PAC ou à la découpe), œufs frais, terrine et pâté de volailles, saucisses de poulets



13 MAS DE GOURGONNIER

Vins et huiles d'olive AOP

Luc, Frédéric et Eve Cartier

Le Destet – D78 – 13890 Mouriès

Tél. : 04 90 47 50 45 – Fax : 04 90 47 51 36

Email : contact@gourgonnier.com

Site internet : www.gourgonnier.com

● Ouverture : lundi au samedi 9h00 – 12h00 // 14h00 – 18h.

Dimanche et jours fériés : 10h00 – 12h // 15h00 – 17h30.

■ Fermeture : le dimanche de janvier à mars.

● **Spécialités** : AOP Les Baux-de-Provence – Agriculture biologique depuis 1975 – Exploitation familiale – Certifié ECOCERT, mention nature et progrès.



14 MOULIN CASTELAS

Producteur d'huile d'olive

Catherine et Jean-Benoît Hugues

Quartier de Fréchier – CD 27A – 13520 Les Baux-de-Provence

Tél. : 04 90 54 50 86 – Fax : 04 90 54 51 68

Email : info@castelas.com

Site internet : www.castelas.com

Visite et dégustation toute l'année.

● Ouverture : lundi au vendredi 8h30 – 18h30.

Samedi, dimanche, jours fériés de 10h00 – 13h00 // 14h30 – 18h30.

● **Spécialités** : huile d'olive AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence, olives et tapenades. Labels AOP, AOC et BIO.



15 MOULIN SAINT MICHEL

Producteur et fabricant d'huile d'olive

Laurent Rossi

30, cours Paul Revoil – 13890 Mouriès

Tél.: 04 90 47 50 40 – Fax. 04 90 47 58 72

Email : contact@moulinsaintmichel.com

Site internet : www.moulinsaintmichel.com

● Ouverture : lundi au samedi 9h00 – 12h00 // 14h00 – 18h00

■ Fermeture : dimanche et jours fériés.

Visite et dégustation toute l'année : notre moulin est un lieu exceptionnel datant du XVIII^e siècle, vous y découvrez la fabrication de l'huile d'olive de l'origine à nos jours, suivi d'une dégustation de nos différentes huiles d'olive. Possibilité de privatiser le vieux moulin pour des événements familiaux ou professionnels.

● **Spécialités** : huile d'olive AOP Vallée des Baux-de-provence, olives et tapenades. Label AOP et AOC.



16 MOULIN MAS DAUDET

Producteur de céréales, légumineuses, oléagineuses conversion BIO

Mireille et Tanneguy Thieuloy

Chemin de Ribet – 13990 Fontvieille

Tél. : 06 10 04 77 97 – Fax : 04 90 54 64 18

Email : moulinmasdetaudet@outlook.com

Site internet : www.masdetaudet.com

● Ouverture : avril à décembre, du mardi au samedi matin de 8h30 – 12h30 et sur RVD au : 06 10 04 77 97.

● **Spécialités** : production en agriculture Bio, blé dur, blé tendre, orge, Maïs, pois chiches, lentilles vertes. Nous transformons avec notre moulin à meule de pierre en semoule et farine. Nous fabriquons avec notre machine italienne nos pâtes dans un moule en bronze et les séchons à basse température pour conserver les minéraux, protéines, fibres, vitamines capitales pour notre santé.





17 NUTREINE

Producteur

Thomas Erpicum

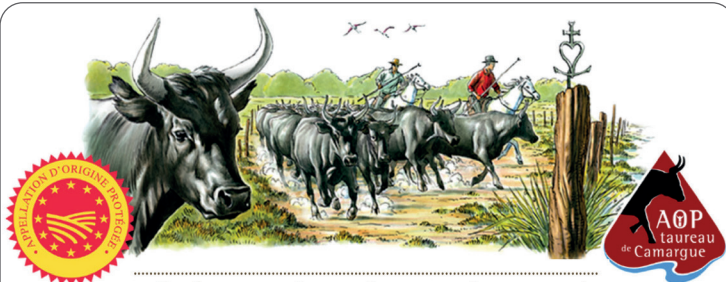
Les produits biologiques au service de la santé

La Bergerie – Château de Monteauban – 13990 Fontvieille

Tél. : 04 90 90 07 65 – Email : contact@nutreine.fr

Site internet : www.nutreine.fr

● **Spécialités** : Philobio et Barres Philibio et amandes des Alpilles.
Certification Biologique Ecocert



En Camargue, la viande est grandeur nature !

Le Taureau de Camargue est la 1ère viande bovine française à bénéficier d'une AOC dès 1996, et en AOP depuis 2001. Cette viande d'excellence est une viande d'un rouge intense équilibrée pour la santé, contenant peu de matière grasse et un très bon rapport oméga 3 / oméga 6.

Pour obtenir cette qualité, plusieurs critères :

- ~ Né, élevé et abattu dans l'aire géographique étendue sur 3 départements : Bouches-du-Rhône, Gard et Hérault,
- ~ Bien-être animal optimum, élevage extensif en liberté, en extérieur exclusivement garantissant la typicité du Taureau de Camargue,
- ~ Pâture au minimum 6 mois/an en zone humide, entretenant ainsi les milieux naturels de Camargue et sa biodiversité,
- ~ Seulement 2 races : raço di Biòu et race Brave,
- ~ Elevé dans le respect de la tradition locale et sa culture.

**Syndicat de Défense et de Promotion de la viande AOP
« Taureau de Camargue » Mas du Pont de Rousty, 13 Arles.**

Site : aoptaureaudecamargue.com



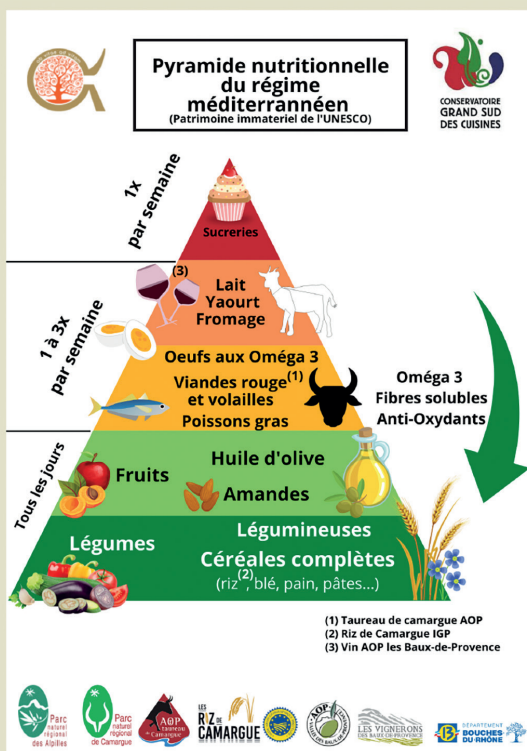
06 99 96 49 40 | info@aoptaureaudecamargue.com



LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN RECONNUE COMME UN PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ PAR L'UNESCO

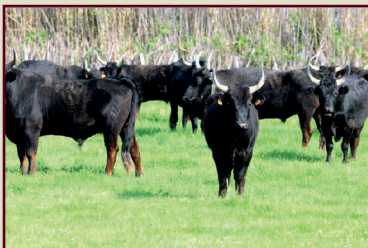
L'huile d'olive, céréales, légumineuses, fruits et légumes frais ou secs, de quantités modérées de poisson, de laitages et de viandes, de beaucoup d'herbes aromatiques et d'épices, accompagnés de vin ou de thés et infusions, respectant toujours les croyances de chaque communauté.

(UNESCO 2010)



CÔTÉ SANTÉ ET NUTRITION QUATRE PRODUITS D'EXCEPTION DE PROVENCE

Depuis de très nombreuses années, trois experts en nutrition, le docteur Thomas Erpicum, l'ingénieur Edmond Meroni et le médecin Bernard Giral nous accompagnent lors de la plupart de nos manifestations pour informer le public sur les qualités nutritionnelles des produits et des recettes culinaires. La Provence offre une très grande palette de produits labellisés. Nous en avons choisi quatre pour illustrer cette démarche : le taureau de Camargue AOP, les huiles d'olive AOP Vallée des Baux, les riz IGP Camargue et les vins AOP Vallée des Baux et IGP Camargue.



● LE TAUREAU DE CAMARGUE AOP

En une génération, nous subissons des changements considérables dans notre alimentation. La qualité et la diversité des produits agricoles et d'élevages ont été sacrifiées au nom de la productivité.

Les animaux qui couraient librement dans la nature et se nourrissaient des végétaux à leur disposition sont aujourd'hui engrainés dans des étables sans possibilité de bouger.

Ces pratiques ont eu pour conséquence une forte augmentation des graisses sous forme principalement de graisses saturées, une réduction importante des bonnes graisses insaturées et particulièrement des acides gras polyinsaturés Oméga 3.

La société moderne a fait l'obésité animale avant de provoquer l'obésité humaine. Ce changement de mode d'élevage a provoqué un bouleversement dans la composition des graisses de réserve et de structure chez l'homme avec de telles conséquences que nous pouvons parler aujourd'hui de mutation adipeuse ayant entraîné l'apparition de nombreuses maladies modernes associées à l'inflammation.

Heureusement, il est possible de retrouver la composition naturelle de nos graisses uniquement par une alimentation équilibrée à partir d'animaux bien nourris. Pour la viande, il faut privilégier les animaux élevés dans les conditions les plus proches de leur état sauvage comme le taureau de Camargue AOP.

Animaux sauvages / animaux d'élevage

Le taureau de Camargue AOP

Bœuf d'élevage

% de graisses	4%	25%
Graisses saturées / Polyinsaturées	1,3	10
Oméga 6 et Oméga 3	1/1	10/1

Le taureau de Camargue AOP représente le **profil idéal du ruminant** qui a grandi à l'état sauvage sans déséquilibre apporté par l'intervention humaine.

La composition de sa viande et principalement la nature et la teneur de ses graisses sont le reflet de l'alimentation que ce taureau de Camargue AOP a consommée dans son environnement naturel.

Nous pouvons présenter le taureau de Camargue AOP comme une référence nutritionnelle de la viande bovine :
6x moins gras et 10x plus riche en Oméga 3:

La teneur globale en graisse du taureau de Camargue AOP est 6 fois plus faible par rapport à la viande du bœuf d'élevage et la nature de ses graisses est parfaitement équilibrée avec 10 fois moins de graisse saturée et le juste rapport entre les deux familles d'acides gras polyinsaturés Oméga 3 et Oméga 6.

Cette composition naturelle de la viande adaptée à notre latitude constitue la référence à laquelle la population européenne devrait idéalement revenir pour éviter un grand nombre de pathologies métaboliques d'origine inflammatoire.

En conclusion, si vous voulez retrouver votre équilibre physiologique et votre poids de forme, choisissez le taureau de Camargue AOP

● LES BIENFAITS DE L'HUILE D'OLIVE

Les huiles d'olive sont présentes en Camargue avec un domaine en label agriculture biologique et dans la vallée des Baux avec 10 domaines en appellations d'origine protégée.

La consommation d'olives et d'huiles d'olive est une des grandes caractéristiques de l'alimentation dite de type méditerranéen.

L'exceptionnelle richesse de l'huile d'olive en acides gras monoinsaturés (55 à 80%) dont le principal représentant est l'acide oléique explique qu'elle occupe une place à part.

On notera aussi sa pauvreté en acides gras saturés.

C'est une huile qui présente de plus une bonne stabilité à l'oxydation et aux températures élevées et qui se prête à la totalité des utilisations culinaires.

Elle est en moyenne cinq fois plus riche en vitamine E que le beurre.

L'huile d'olive vierge a une particularité qui n'est partagée par aucune huile de table et qui présente un intérêt sur le plan nutritionnel.

Cette particularité c'est sa richesse en composés phénoliques.

Elle est la seule qui se consomme directement en aussi grande quantité sans avoir été raffinée.

L'huile d'olive est un aliment santé de l'alimentation dite de type méditerranéen.

L'huile d'olive a plusieurs rôles au niveau de l'acide oléique : préventif vis-à-vis des pathologies cardiovasculaires. préventif au niveau du cancer du sein d'après des études épidémiologiques et c'est l'huile qui ralentit le moins l'évacuation gastrique au niveau de l'appareil digestif

Au niveau des polyphénols elle a un rôle antioxydant avec un abaissement de la pression artérielle chez des patients hyperlipidémiques et permet une augmentation de la densité osseuse.

● LES VINS DE CAMARGUE, DES ALPILLES ET COTEAUX D'AIX

Les vins de Camargue et des Alpilles respectent les cahiers des charges Nutrition Méditerranéenne de la Chambre d'Agriculture des Bouches du Rhône et de nombreux producteurs sont également en Agriculture Biologique ou en AOP

Parmi les boissons, la richesse en polyphénols est l'une des caractéristiques du vin rouge . Ils proviennent des parties solides de la grappe de raisin, pellicules, pépins et rafle.

L'originalité du vin, c'est qu'il nous permet d'absorber des quantités importantes de polyphénols ; tout autre aliment aussi riche en tanins serait rejeté pour son astringence excessive.

Les polyphénols sont des molécules spécifiques des végétaux qui jouent un grand rôle dans les propriétés organoleptiques des vins. Le vin est aussi riche de plusieurs centaines de constituants et il ne peut donc être assimilé à une simple dilution hydroalcoolique. Les études épidémiologiques et biologiques menées depuis plus de 25 ans montrent que le vin se comporte différemment des autres boissons alcooliques. Ainsi sur le plan cardiovasculaire, les polyphénols du vin interviennent sur l'agrégation plaquettaire, l'effet rebond des plaquettes, la capacité antioxydante du plasma...

Ces études démontrent l'existence d'une réduction de la mortalité toutes causes confondues.

● LES RIZ IGP CAMARGUE

RIZ BLANC, BRUN, ROUGE, NOIR

La Camargue est une grande région productrice de riz de différentes familles : riz long A, rond, moyen, long B et proposé sous différentes formes ou de stade transformation : brun, blanc, étuvé..., et de différentes variétés : blanc, complet, étuvé, parfumé, coloré et suivant des conduites différentes : conventionnelle ou biologique.

Toutes les variétés de riz, quelques soit leur couleur, peuvent être proposées sous forme de riz blanc car le riz blanc est obtenu par l'abrasion de l'enveloppe du riz.

Riz brun, blanc, étuvé : que choisir? Les traitements qu'ont subis les grains de riz influencent leur valeur nutritive.

Les riz colorés, dont seulement la coque non comestible a été enlevée, sont plus nutritifs que l'ensemble des riz blancs car ils contiennent plus de fibres.

Le riz brun est une bonne source de magnésium et de fibres alimentaires, et une excellente source de sélénium et de manganèse.

Grâce à sa teneur en amidon, le riz brun, à l'intérieur d'un repas équilibré, constitue un excellent « carburant » pour les personnes actives. L'enveloppe du riz brun contient de nombreux principes actifs bénéfiques.

Les riz rouge et noirs sont les plus riches en bioflavonoïdes protecteurs de votre santé. Riz brun, riz rouge, riz noir de Camargue : un processus de production qui respecte « la valeur santé » du riz. Seule l'enveloppe extérieure, ou « paillettes », de chaque grain de riz est supprimée pour produire du riz brun.

En revanche, pour obtenir du riz blanc, le processus de fabrication passe par la suppression du son, la partie du grain la plus riche en éléments nutritifs.

Les riz de Camargue sont présentés sous différents degrés de raffinage, le riz brun complet constitue le meilleur choix pour la santé. Par contre, le riz blanc a un index glycémique élevé, c'est-à-dire que le sucre de l'amidon du riz se retrouve rapidement dans le sang. C'est pour cette raison que les riz blancs modernes raffinés à l'extrême augmentent le risque de diabète.

Le son du riz brun contient le plus haut niveau de vitamine E, mais aussi d'antioxydants et gamma-oryzanol, qui sont des antioxydants naturels exceptionnels. De nombreuses études ont montré que ces antioxydants peuvent réduire les taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang et peuvent donc aider à prévenir les maladies cardiaques.

Thomas Erpicum, docteur en Biochimie et Nutrition

Tél.: 06 78 41 86 09, mail : thomas.erpicum@nutreine.f

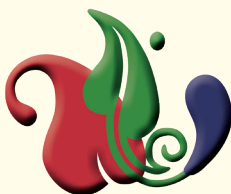
Bernard Giral, docteur en Médecine

Tél.: 04 90 54 62 44, mail : bernard.giral@wanadoo.fr

Edmond Meroni, ingénieur Agronome et Oenologue

Tél.: 06 72 47 72 12, mail : edmondmeroni@yahoo.fr





**CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES**

Crédit photos : DR. Conservatoire Grand Sud des Cuisines
Graphisme : Samia Cherki. Impression : Presses de la Tarasque - 13150 Tarascon