

**GUIDE 2019**



**CONSERVATOIRE  
GRAND SUD  
DES CUISINES**

**Producteurs &  
Restaurateurs**

**ARLES / CAMARGUE  
ALPILLES / PAYS SALONNAIS**

## CONTACTS CONSERVATOIRE ARLES – CAMARGUE

**Roger Merlin.** Chef de cuisine

Tél. 06 20 14 79 75 – Email : rmerlin@orange.fr

**Michel Van Hoed.** Chef de cuisine

Tél. 06 13 53 87 22 – Email : m.vanhoed@free.fr

Email : conservatoiregsc@gmail.com

Adresse postale : Jean Audry, 10 rue François Médina

13460 – Saintes Maries de la Mer

## CONTACT CONSERVATOIRE ALPILLES

**Thomas Erpicum.** Nutritionniste

Tél. 06 78 41 86 09 ou 04 90 90 07 65

Email : thomas.erpicum@nutreine.fr

## CONTACT CONSERVATOIRE PAYS SALONNAIS

**Francis Robin.** Chef de cuisine

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

## MEMBRES ASSOCIÉS BÉNÉVOLES :

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

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

Email : jeancaitucoli@yahoo.fr

**Robert Jouval.** Pâtissier – Tél. 06 23 62 14 96

**Pierre Milhau.** Boucher–traiteur – Tél. 06 35 16 06 72

**Dominique Valadier.** Chef de cuisine – Tél. 04 90 54 35 51

Email : valamido@wanadoo.fr

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

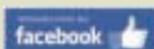
Email : christianetienne07@sfr.fr



**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 ou 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 et les enfants dans un esprit 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 respecter 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.



[www.facebook.com/ConservatoireGrandSudDesCuisines](http://www.facebook.com/ConservatoireGrandSudDesCuisines)

**Nos recettes sur :**

[www.recettecuisinegrandsud.blogspot.fr](http://www.recettecuisinegrandsud.blogspot.fr)  
et [jecuisine.over-blog.org](http://jecuisine.over-blog.org) avec Michel Van Hoed

## ARLES / CAMARGUE RESTAURATEURS

### ARLES

HOTEL JULES CÉSAR .....	7
LE JARDIN DE MANON .....	7

### CAMARGUE

LA CHASSAGNETTE .....	10
LE FLAMANT ROSE .....	10
LE MAS DE PEINT .....	11
L'ESTRAMBORD .....	12
LE MÉJANES .....	12
RESTAURANT LA TELLINE .....	13

### SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

À FLEUR DE SEL – CHEZ ALEXANDRA .....	17
CHANTECLAIR .....	18
FARNIENTE PLAGE .....	18
LA TABLE DES BAUMELLES .....	19
LE BRÛLEUR DE LOUPS .....	19
LE FOURNELET .....	20
L'ESTELLE EN CAMARGUE .....	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 .....	14
DOMAINE DES BASTIDETTES .....	14
LA BIÈRE DES GARDIANS .....	15
LE BIO DE PONT DE GAU .....	15
MAS DE LA VIGNE – MAISON DU RIZ .....	16
MAS DE VALÉRIOLE .....	16
LA LONGUE JEANNE .....	17

### PETITE CAMARGUE

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

# SOMMAIRE

## ALPILLES – PAYS SALONNAIS

### RESTAURATEURS

L'ÉVEIL DES PAPILLES .....	25
FRANCIS ROBIN .....	25
LE PATIO.....	25
L'ESTAGNOL.....	26
LE VIEUX FOUR.....	26
LOU CLAVEU .....	27

### PRODUCTEURS

BOULANGERIE FASSY .....	27
CHÂTEAU BAS.....	28
CHÂTEAU DE CALAVON .....	28
CHÂTEAU D'ESTOUBLON .....	29
DOMAINE DALMERAN .....	29
GAUTIER SEMENCES.....	30
LE MAS SAINT-PAUL.....	30
LILAMAND CONFISEUR.....	31
LES VOLAILLES DES ALPILLES .....	31
MAS DE GOURGONNIER.....	32
MOULIN CASTELAS .....	32
MOULIN SAINT MICHEL .....	33
MOULIN MAS DE DAUDET .....	33
NUTRÉINE.....	34





# RESTAURANTS ARLES

## 1 HOTEL JULES CÉSAR

Hôtel\*\*\*\* Restaurant gastronomique Lou Marquès

9 boulevard des Lices – 13200 Arles

Chefs de cuisine : Joseph Kriz

Tél. : 04 90 52 52 52 – Email : [contact@hotel-julescesar.fr](mailto:contact@hotel-julescesar.fr)

Site Internet : [www.hotel-julescesar.fr](http://www.hotel-julescesar.fr)

■ Fermeture du restaurant en basse saison de novembre à mars : le samedi midi, dimanche soir et lundi toute la journée.

Carte bistrot à partir de 33€

● **Spécialités** : papeton d'aubergines, risotto au riz rouge de Camargue, crêpe soufflée au Grand Marnier.

## 2 – LE JARDIN DE MANON

14 avenue des Alyscamps – 13200 Arles

Chef de cuisine : Alain Ginoux

Tél. : 04 90 93 38 68 – Fax : 04 90 49 62 03

Email : [sabine.ginoux@wanadoo.fr](mailto:sabine.ginoux@wanadoo.fr)

● Ouverture du jeudi au mardi midi.

Menus : 27 € et 37 € et formules à 22,50 € et 30 €.

Entrée plat ou plat dessert.

● **Spécialités** : râble de lapin désossé farci à la tapenade rôtie à la broche, poêlée d'encornets frais à la crème de persil, daube d'agneau à la tapenade, gratin de poires à la frangipane.



## PRODUCTEURS ARLES

### 3 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](mailto: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 : figes, raisins, fraises, cerises, pêches, etc.

### 4 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](mailto:contact@domaine-masderey.com)

Site Internet : [www.domaine-masderey.com](http://www.domaine-masderey.com)

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

Haute saison : 01/04 – 14/10 du mardi au dimanche de 10h00 – 12h 30 // 14 h 30 à 19h00.

Basse saison : 15/10 – 31/03 du mardi au samedi inclu de 14 h 00 – 18 h 00. Réception de groupe 80 personnes pour des dégustations avec toasts ou apéritifs dinatoires.

● **Spécialités** : vin IGP pays des BDR Terre de Camargue, rouges, rosés et blancs issus des cépages Marselan, Caladoc, Chasan, Viognier, Pinot noir...

## 5 GRAND MAS DU ROY

Vente à la ferme – Gîte de France.

Propriétaire : F. Chabert

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

Tél.: 04 90 96 53 79 – Fax. 04 90 93 42 89 – 06 10 01 92 93.

Email : grandmasduroy@orange.fr

● Ouverture : toute l'année, Téléphonnez avant !

● **Spécialités** : 80 ha de vergers de nombreuses variétés de pommes et de poires. Depuis 2016 démarche de certification biologique. À partir de l'année 2000, l'exploitation s'est orientée vers la culture de l'olivier et obtiens de très bonnes huiles avec des goûts variés : fruités aux arômes verts herbacés, artichaut ou encore plus typiques : olive noire, tapenade. Vente d'olivier sur réservation. Vente sur place, dans un mas restauré du XIV<sup>e</sup> siècle, des produits de la ferme, ainsi que certains produits régionaux.

## 6 MAS DAUSSAN

Producteur de fruits bio - Vente à la ferme

Responsable d'exploitation : Stéphan 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

## 7 LA CHASSAGNETTE

Restaurant

Chef de cuisine : Armand Arnal, Maître restaurateur

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, figes rôties du jardin. Fenouil confit aux agrumes. Jardin biologique potager avec label ecocert et salon privatif.

## 8 LE FLAMANT ROSE

Hôtel\*\* restaurant

Chef de cuisine : Frédéric LACAVE, Maître restaurateur

Route départementale 37 – 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 : mercredi sauf août et mardi mercredi du 1/10 au 31 /03. Fermeture annuelle du 19/02 au 14/03/2018 inclus.

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

Prix des menus : 14 € (midi uniquement en semaine), 27 €, à la carte 40 €.

● **Spécialités** : assortiment de poissons à la plancha, Gardianne de taureau AOP Camargue, Bouillabaisse (sur commande), Tellines de Beaucauduc et anguilles de Vaccarès. Chaîne : Logis de France.



## 9 LE MAS DE PEINT

Restaurant

Chef de cuisine : Grégory Brousse

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](mailto:contact@masdepeint.com)

Site internet : [www.masdepeint.com](http://www.masdepeint.com)

● Ouverture du 12/05 au 20/06 et du 08/09 au 4/11.

■ Fermeture : mercredi et jeudi toute la journée.

● Ouverture du 21/06 au 09/09.

■ 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](mailto:conservatoiregsc@gmail.com) pour nous faire part de vos critiques, compliments ou coup de cœur.

**Merci d'avance.**

## 10 L'ESTRAMBORD



Restaurant

Chef de cuisine : Eric Lacnaud

Maître restaurateur

7, route de l'Abrivado – Le Sambuc – 13200 Arles

Tél. : 04 90 97 20 10 – Port : 06 30 30 85 31

Email : restaurant.estrumbord@wanadoo.fr

Site Internet : [www.lestrumbord.fr](http://www.lestrumbord.fr)

● Ouverture : uniquement les midis de 12h à 14h30.

■ Fermeture : le samedi.

Prix des menus : 18,50 € / 23,50 € / 26,50 € / 29 € / 32 € / 60 €.

● **Spécialités** : pieds et paquets à la marseillaise, joues de taureau braisées à la sauvagine et bouillabaisse de Méditerranée.

## 11 LE MÉJANES

Restaurant

Chef de cuisine : Olivier Ayme

Domaine Paul Ricard – Méjanes – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 04 90 97 10 51 – Fax : 04 90 97 12 30

Email : [lemejan@orange.fr](mailto:lemejan@orange.fr) //

Site Internet : [www.mejanes-camargue.fr](http://www.mejanes-camargue.fr)

● Ouverture : de 8h à 19h.

■ Fermeture : le mardi

En plein cœur de la Camargue, au centre du parc régional de Camargue, en bordure de l'étang de Vaccarès.

Terrasse ombragée, salle climatisée, Parking gratuit.

● **Spécialités** : Soupe de poissons de roche, terrine de sandre et rouget, fricassée d'anguille, filet de taureau Raço di Biou.



## 12 RESTAURANT LA TELLINE

Restaurant – Mas de la Forge, chambres d'hôtes.

Chef de cuisine : Jean-Paul Sanchez

Route de Gageron – Quartier Villeneuve – 13200 Arles

Tél. : 04 90 97 01 75

Sites Internet : [www.restaurantlatelline.fr](http://www.restaurantlatelline.fr) / [www.masdelaforge.fr](http://www.masdelaforge.fr)

● Ouverture toute l'année.

■ Fermeture : mardi, mercredi et jeudi midi.

Prix des menus : 45 € – Carte.

● **Spécialités** : Tellines, anguilles du Vaccarès et poisson grillé au feu de bois, 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. ■

Retrouvez nous sur les sites :

[www.rizdecamargue.com](http://www.rizdecamargue.com) et [www.riztv.tv](http://www.riztv.tv)

## 13 CAMARGUE COQUILLAGES

Productrice huîtres et moules BIO

Maria Nieves Castejon

They Saint Antoine l'Ermitte – 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](http://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.

## 14 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](mailto:les.bastidettes@wanadoo.fr)

Site internet : [www.bastidettes.fr](http://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, Artichaunade.

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

## 15 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](mailto:contact@bieresdesgardians.com)

Site internet : [www.bieresdesgardians.com](http://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. Grain Noir: médaille d'argent concours international de Tokyo 2014, médaille d'argent concours international de Lyon 2016.

## 16 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](mailto: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.



## 17 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](mailto:maisonduriz@orange.fr)

Sites internet: [www.masdelavigne.com](http://www.masdelavigne.com) et [maisonduriz.com](http://maisonduriz.com)

● Ouverture : avril à novembre tous les jours. Autres périodes sur rendez-vous. Visite de l'exploitation rizicole.

Tous les jours 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 4 à 10 personnes, ouvert toute l'année, capacité totale 36 personnes. Label IGP. Engagement dans la Charte du Tourisme Durable du Parc Régional de Camargue.

## 18 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](mailto:contact@masdevaleriole.com)

Site Internet : [www.masdevaleriole.com](http://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'Étang 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.



## 19 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](mailto:ticchi.caroline@orange.fr) – Site: [www.lalonguejeanne.fr](http://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

### 20 À FLEUR DE SEL – CHEZ ALEXANDRA

Restaurant



Chef de cuisine : Alexandra Middione Maître Restaurateur

43 avenue Frédéric Mistral – 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Tél. : 04 90 97 83 42 – Email : [restaurantafleurdesel@gmail.com](mailto:restaurantafleurdesel@gmail.com)

Site internet : [www.camargue-restaurantafleurdesel.com](http://www.camargue-restaurantafleurdesel.com)

■ Fermeture Hebdomadaire : le Mercredi.

En saison estival Juillet-Août et Septembre : fermeture le mercredi matin et le jeudi matin.

Prix des menus : 17,50 € uniquement le midi. 29€ à 37€ 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.

## 21 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 : lechanteclair@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 : 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

## 22 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<sup>er</sup> avril au 30 septembre.

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

Prix des menus : 18 € à 45 €.

● **Spécialités** : parillada de poissons et de légumes ; ceviche de thon au piment d'Espelette et glace au wasabi ; aioli à la provençale ; tartare d'Angus ; bouillabaisse ; plateaux de coquillages ; côtes de taureau AOP. Tout est fait maison.



## 23 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](mailto:info@camargue-traiteur.com) Site : [www.camargue-traiteur.com](http://www.camargue-traiteur.com)

● Ouverture : du 1<sup>er</sup> 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.

## 24 LE BRULEUR DE LOUPS

Restaurant

Chef de cuisine : Roger Cochard

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

Tél. 04 90 97 83 31

Email : [contact@lebruleurdeloups.com](mailto:contact@lebruleurdeloups.com)

Site Internet : [www.lebruleurdeloups.com](http://www.lebruleurdeloups.com)

● Ouverture : du 15 mars au 11 novembre.

■ Fermeture : mardi soir et le mercredi

Prix des menus : du jour à 16,50 €, 22 € et 26,50 €. Enfant 12,50€.

● **Spécialités** : soupe de moules en croûte, loup en croûte de sel, bouillabaisse des pêcheurs. Viande de taureau.



## 25 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.

## 26 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.



## 27 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](mailto:masdescolverts@gmail.com)

Sites Internet : [www.cuisineprovence.com](http://www.cuisineprovence.com) avec blog.

[www.facebook.com/masdescolverts](http://www.facebook.com/masdescolverts)

[www.facebook.com/roger.merlin.754](http://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

### 28 EARL MAS NEUF DE LA MOTTE

Producteur de riz en Petite Camargue.

Bernard Poujol

Route de Sylvérial – 30800 Saint-Gilles

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

Email : [bernard.poujol@canard-desrizieres.fr](mailto:bernard.poujol@canard-desrizieres.fr)

Site internet : [www.canard-desrizieres.fr](http://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.





## 29 HISTOIRE D'AGNEAU

Éleveur

Emmanuel LAFAYE

1370 Chemin du Cambon – 30800 Saint-Gilles

Tél. : 04 66 40 24 47

Email : [contact@histoiredagneau.fr](mailto:contact@histoiredagneau.fr)

Site internet : [www.histoiredagneau.fr](http://www.histoiredagneau.fr)

Emmanuel LAFAYE Berger Herbassier élève ses brebis et agneaux avec respect, entre Provence, Camargue et Alpes.

Au rythme des saisons, les agneaux ont le temps de grandir. Méthode ancestrale d'une paysannerie saine au grand air qui offre une viande d'une finesse exceptionnelle.

● **Ouverture** : toute l'année ( téléphonez avant)

● **Spécialités** : agneau en agriculture biologique – Plats préparés (tajine d'agneau aux citrons confits, à la provençale...) Terrine d'agneau (curry coriandre, piment des cévennes ...).

Vente directe à la ferme ou sur le site (Frais sur commande) livraison par nous-même ou Chronofresh.

## 30 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](mailto:caroline@laitdejumentdecamargue.fr)

Site internet : [www.laitdejumentdecamargue.fr](http://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.



## 31 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 : lesdelicesduscamandre@gmail.com

Facebook : les délices du scamandre

Site internet : lesdelicesduscamandre.fr

● Ouverture : 9h – 21h l'été et 9h – 18h l'hiver.

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. Titres : bienvenue à la ferme, Site remarquable du goût, Sud de France, militant du goût, AOP Taureau de Camargue. IGP riz de Camargue.

## 32 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](http://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.

# Alpes - Pays Salonais



# RESTAURATEURS ALPILLES – PAYS SALONNAIS

## 1 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](mailto:contact@eveil-des-papilles.com)

Site : [www.eveil-des-papilles.com](http://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**.

## 2 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](mailto:contact@fransi-robin.fr)

## 3 LE PATIO

Restaurant

Chef de Cuisine : Jean-Pierre Côte

Maître restaurateur.

117, route du Nord – 13990 Fontvieille // Tél 04 90 54 73 10 .

Site internet : [www.lepatio-alpilles.com](http://www.lepatio-alpilles.com)

● Ouverture: 12h00 – 13h30 // 19h30 – 21h

■ Fermeture : juillet à Septembre, mardi et mercredi.

Octobre à juin mardi soir mercredi et dimanche soir.

Menu : 32€ / 45€ / 51€. À la carte.

Formule midi du lundi au vendredi 21€.

● **Spécialités** : cuisine gastronomique, produits frais au rythme  
des saisons. Agneau A.O.P des Alpilles - Poissons  
de ligne de Méditerranée - Tarte citron vert & Basilic.



## 4 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](mailto:fabricemeynadier@wanadoo.fr)

Site internet : [www.restaurant-lestagnol.com](http://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.

## 5 LE VIEUX FOUR

Restaurant & Chambres

Chef de Cuisine : Frédéric Crouvoisier,

Maître restaurateur

73, avenue Pasteur – 13890 Mouriès

Tél. : 04 90 47 64 94 – Email : [contact@le-vieux-four.com](mailto:contact@le-vieux-four.com)

Site internet : [www.le-vieux-four.com](http://www.le-vieux-four.com)

● Ouverture : du 1er février au 31 décembre.

Horaires : de 12h à 14h et de 19h30 à 21h30.

■ Fermeture : dimanche soir, lundi et mardi.

Prix des menus : 29 € – 34 € et 44 €.

● **Spécialités** : cuisine traditionnelle revisitée à base de produits du terroir.



## **6 LOU CLAVÈU**

Restaurant

Chef de Cuisine : Aloïs Bornaque

135, Cours Hyacinthe Bellon – 13990 Fontvieille

Tél. : 09 81 45 47 47 / 06 58 61 77 31

Site internet : [www.louclaveu.com](http://www.louclaveu.com)

● Ouverture : 11h45 à 13h30 – 18h45 à 21h00 été 22H00.

■ Fermeture : mercredi et dimanche soir.

● **Spécialités** : cuisine méditerranéenne à l'huile d'olive, soupe de légumes et de palourdes au curry façon Thai, sauté de poulet au curry vert et noix de coco.

## **PRODUCTEURS ALPILLES – PAYS SALONNAIS**

### **7 BOULANGERIE FASSY**

4, Cours Jeanne d'Arc – 13910 Maillane

Chef boulanger : Jean Pascal Fassy

Tél. : 04 90 95 74 01

● Ouverture : mardi au dimanche et jours fériés.  
6h30 – 13h // 15h30 – 19h30.

■ Fermeture : le lundi.

● **Spécialités** : Fougasses – Produits provençaux.



## 8 CHATEAU BAS

Viticulteur : Vincent Deturmeny

Philippe Pouchin

Route de Cazan – 13116 Vernègues

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

Email : [chateaubas@wanadoo.fr](mailto:chateaubas@wanadoo.fr)

Site internet : [www.chateaubas.com](http://www.chateaubas.com)

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

■ Fermeture : dimanche et le 1<sup>er</sup> janvier.

1<sup>er</sup> 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.



## 9 CHATEAU DE CALAVON

Viticulteur

Famille Audibert

12, avenue Badonviller – 13410 Lambesc

Tél. : 04 42 57 15 37 – Email : [contact@chateaudecavalon.com](mailto:contact@chateaudecavalon.com)

Site internet : [www.chateaudecavalon.com](http://www.chateaudecavalon.com)

● Ouverture : toute l'année, du lundi au samedi de 9h00 – 13h00 // 14h00 – 18h00 (19h00 l'été). Ouvert 14 juillet et 15 août.

Visite sur réservation. Tous les jours à 15h en juillet et août.

● **Spécialités** : Vins labellisés bio et huile d'olive.

Label : Vignobles & Découvertes.



## 10 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](mailto:evenementiel@estoublon.com) Site : [www.estoublon.com](http://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.

## 11 DOMAINE DALMERAN



Vins et Huile d'Olive

Béatrice Joyce

45, av. Notre-Dame du Château – 13103 Saint-Étienne-du-Grès

Tél. : 04 90 49 04 04 – Fax : 04 90 49 15 39

Email : [info@dalmeran.fr](mailto:info@dalmeran.fr) – Site internet : [www.dalmeran.fr](http://www.dalmeran.fr)

● Ouverture : Octobre à mars : du lundi au jeudi : 10h00 – 12h30 // 14h00 – 18h00. Vendredi : 10h00–12h30 // 13h30–17h00.

Samedi uniquement sur RDV. Avril à septembre : lundi au samedi : 10h00 – 12h30//15h00 – 18h30. Visites sur rendez-vous.

Mini-ateliers Vins et découverte des produits du Terroir. Concert de Jazz dans le parc du Château en juin et projection cinéma Grandeur Nature en août.

● **Spécialités** : Vins rosé et blanc biologiques. Rouge vendu prêt à boire 4 à 5 ans après vendanges. Vins AOP Les Baux-de-Provence et IGP Alpilles. Certifié ECOCERT. Vins biologiques depuis 2011. Membre de la Fédération des Vignerons Indépendants. Petite production du domaine en huile d'olive fruité vert et noir.

## 12 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](mailto:commercial@gautiersemences.com)

Site internet : [www.gautiersemences.com](http://www.gautiersemences.com)

[www.gautiersemencesbio.com](http://www.gautiersemencesbio.com) // [www.boutiquegautiersemences.fr](http://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.

## 13 LE MAS SAINT PAUL



Producteur de pêches, abricots et huile d'olive.

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

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@terredecau.com](mailto:sylvie@terredecau.com)

Site internet : [www.terredecau.com](http://www.terredecau.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.



## 14 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](mailto:contact@lilamand.com)

Site internet : [www.lilamand.com](http://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.

## 15 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 – Email : [julien.riz@orange.fr](mailto:julien.riz@orange.fr)

● 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



## 16 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](mailto:contact@gourgonnier.com)

Site internet : [www.gourgonnier.com](http://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.

## 17 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](mailto:info@castelas.com)

Site internet : [www.castelas.com](http://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.

## 18 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](mailto:contact@moulinsaintmichel.com)

Site internet : [www.moulinsaintmichel.com](http://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<sup>e</sup> siècle, vous y découvrirez 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.

## 19 MOULIN MAS DAUDET



Producteur de céréales, légumineuses, oléagineuses

Mireille et Tanneguy Thieuloy

Chemin de Ribet – 13990 Fontvieille

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

Email : [moulinmasdedaudet@outlook.com](mailto:moulinmasdedaudet@outlook.com)

Site internet : [www.masdedaudet.com](http://www.masdedaudet.com)

● Ouverture : en saison, du jeudi au samedi de 9h30 – 12h30 // 15h00 – 19h00. Sur réservation au : 0610 04 77 97.

● **Spécialités** : production en agriculture raisonnée. Transformation avec notre moulin à meule de pierre (semoule et farine). Fabrication de pâtes avec notre blé dur, lentilles vertes, pois chiches, polenta de maïs. Farine de blé dur, de blé tendre, d'orge.

## 20 NUTRÉINE

Producteur

Thomas Erpicum

Tour du Cardinal 13210 Saint Rémy de Provence

Tél. : 04 90 90 07 65 – Email : [contact@nutreine.fr](mailto:contact@nutreine.fr)

Site internet : [www.nutreine.fr](http://www.nutreine.fr)

Les produits biologiques au service de la santé



- **Spécialités** : Philobio et Barres Vegan aux amandes des Alpilles  
Distribution Magasins Biologiques et Pharmacies.  
Certification Biologique Ecocert



La viande de taureau bénéficie depuis 1996 d'un signe officiel de qualité pour les élevages (de la raço di Biòu et de taureaux Braves). Ceci implique un élevage extensif, c'est à dire sur de grands espaces sauvages où l'animal est libre de ses mouvements avec

au moins 6 mois passés en zone humide géographique de l'AOP sans apport alimentaire extérieur. Gage de typicité et d'authenticité, l'AOP est une reconnaissance au niveau européen depuis 2011 qui impose aux éleveurs de taureaux de raço di Biòu et de race Brave, un cahier des charges qui garantit la régularité de la qualité de la viande et la typicité gustative du produit. Vous trouverez cette viande dans la plupart des restaurants du conservatoire grand sud des cuisines, en vente directe chez plusieurs manadiers, dans des boucheries et dans certaines grandes surfaces, ainsi qu'à la maison des produits de Camargue. ■

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

Tél : 04 90 97 93 96 – [www.aoptaureaudecamargue.com](http://www.aoptaureaudecamargue.com)



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

L'alimentation méditerranéenne est caractérisée par un modèle nutritionnel constitué principalement d'huile d'olive, de céréales, de fruits et de 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) ; Voir la pyramide.

- Dans la démarche Nutriprevent (voir page 35) nous voulons montrer l'importance du choix des aliments. Ce guide présente nos travaux concernant **la viande de taureau de Camargue** et son intérêt nutritionnel avec un faible pourcentage de graisses saturées et un rapport idéal entre les oméga 6 et les oméga 3.

- L'intérêt des **riz de Camargue** présentés sous différents degrés de raffinage, le riz brun complet constituant un bon choix santé.

- Nous avons montré également l'intérêt des **huiles d'olive** et des **vins** riches en polyphénols. C'est aussi le cas pour les fruits et les légumes. Au niveau **des œufs** : l'apport équilibré originel en acides gras Oméga 6 et Oméga 3 n'existe plus et nous mangeons 20 à 30 fois moins d'Oméga-3 que d'Oméga -6 que nos ancêtres. Cette perturbation de l'équilibre naturel a eu des conséquences dramatiques sur notre métabolisme. Il faut simplement donner aux poules ce qu'elles ont toujours mangé. Il faut leur apporter des sources **végétales équilibrées** en oméga -3 telles que le blé, le colza, le lin et la verdure en général.

On peut citer les travaux sur les oméga- 3 du docteur en biochimie Thomas Erpicum qui participe bénévolement aux manifestations du Conservatoire Grand Sud des Cuisines. Il met par l'intermédiaire de sa société Nutréine des produits biologiques au service de la santé des consommateurs.

## **CÔTÉ SANTÉ ET NUTRITION QUATRE PRODUITS D'EXCEPTION DE PROVENCE**



La société Nutriprevent a été créée en juin 2010 par un groupe pluridisciplinaire avec des spécialistes de la nutrition, de la santé et de l'agronomie. La vision humaniste de Nutriprevent est le moteur de son développement. Côté santé, nutrition, qualité et goût, allez en priorité à la rencontre des producteurs référencés dans ce guide. Vous pourrez aussi rencontrer d'autres producteurs notamment de légumes et sur les nombreux marchés des Alpilles, Arles Camargue et Pays Salonais.

Depuis de très nombreuses années deux chercheurs, experts en nutrition Thomas Ercicum et Edmond Méroni nous ont accompagnés bénévolement lors de la plupart de nos manifestations pour donner des informations au public sur les qualités nutritionnelles des produits et des recettes culinaires.

Ils ont créé en 2010 avec des spécialistes de la nutrition et de la santé, la société Nutriprevent qui a pour objectif principal une obligation de résultats sur la plan nutritionnel en fonction des produits validés par des analyses.

Cette démarche innovante va des producteurs jusqu'à la transformation des produits soit de « la fourche à la fourchette »

**La Provence offre une très grande palette de produits labellisés nous en avons choisi quatre pour illustrer cette démarche : le taureau aop Camargue, les huiles d'olive, les riz igp Camargue et les vins des Alpilles, Camargue et Coteaux d'Aix.**

## ● LA VIANDE DE TAUREAU AOP CAMARGUE

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 engraisés 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 AOP de Camargue.

## Animaux sauvages / animaux d'élevage

Taureau AOC de Camargue

Bœuf d'élevage

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

**Le taureau AOP de Camargue 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 AOC a consommée dans son environnement naturel.

**Nous pouvons présenter la viande du taureau AOP de Camargue comme une référence nutritionnelle de la viande de ruminants élevés à notre latitude.**

La teneur globale en graisse du taureau AOP de Camargue 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 AOP de Camargue.**

## ● 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, quel que 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.

**Edmond Méroni**, Agronome-Oenologue  
Associé-gérant Nutriprevent. Tél.: 06 72 47 72 12  
edmondmeroni@yahoo.fr

**Thomas Erpicum**, docteur en Biochimie  
Nutreine SAS – 13210 Saint-Rémy-de-Provence





**CONSERVATOIRE  
GRAND SUD  
DES CUISINES**

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