

VAUCLUSE PROVENCE

AVIGNON | VALLÉE DU RHÔNE
LUBERON | MONT-VENTOUX



SAVOUREZ LE VAUCLUSE

Artichauts à la Barigoule

Soupe au pistou

Oreillette

Croustillants de chèvre

Ratatouille

Tian

Tapenade

AïOLI

Papetons d'aubergine

Pompe à huile

Brouillade de truffes

Crespeou

Fougasse

Becs fins, gastronomes et bons vivants : Bienvenue dans notre repaire de saveurs vauclusiennes ! Ce modeste ouvrage, tout en image et en suggestions gourmandes, vous invite à un voyage culinaire. Tout au long de l'année, c'est un régal à chaque saison quand le « Beau » rejoint le « Bon ». Alors embarquez et réveillez votre palais au détour des vestiges antiques ou médiévaux. Sur chaque place de marché, humez les senteurs de la Provence avec les fruits et les légumes du Jardin de la France. Avec leurs couleurs écarlates et leurs AOC gages d'excellence, ils rendent hommage à nos généreux producteurs.

Avez-vous croisé nos éleveurs de porcs au pied du Ventoux, et d'agneaux au pays de Sault ? Avez-vous accompagné les rabassiers, maîtres-truffiers et savouré leur omelette parfumée du diamant noir ? Vous êtes-vous évadés chez nos brasseurs et nos distillateurs dont le savoir-faire et l'ingéniosité donnent au breuvage ses lettres de noblesse ? Vous êtes-vous enivrez des parfums de lavande et de safran ? Avez-vous croqué nougats, berlingots, chocolats et fruits confits ? Vous êtes-vous délectez des vins du Ventoux, du Luberon ou de la Vallée du Rhône, produits pour certains à partir de vignes centenaires, mères de grands crus mondialement connus ?

Lorsque la qualité est là, le goût aussi. L'expérience se suffit à elle-même, sublimée par les paysages, le soleil de Provence et un art de vivre alliant plaisir des yeux et des papilles. Une envie de Vaucluse dans votre assiette ? Ses produits du terroir vous tendent les bras...

A table !

Vaucluse Provence, Guide Saveurs - Édité par Vaucluse Provence Attractivité, 12 rue collège de la Croix, 84000 Avignon

Direction de la publication : Pierre Gonzalvez et Cathy Fermanian - Coordination : Florence DE MEYER

Design : Anaïs CLAIR - Rédaction : Isabelle HIFLER - Documentation : Tiphonie DA SILVA COIAS

Photographies de couvertures : Thomas O'Brien

Impression sur du papier 100% recyclé par MG Imprimerie, certifié Imprimvert

Tirage : 6 000 exemplaires - Dépôt légal : 2023 - Contact : info@vaucluseprovence.com



LES FRAISES & CERISES

Les terres fertiles du Vaucluse déroulent un tapis rouge aux saveurs du printemps. Depuis les fraises primeur de Carpentras aux prémices d'avril, jusqu'au festival de la cerise à Venasque au mois de juin, c'est tout un camaïeu de rouges sucrés et de carmins juteux qui fait chanter les assiettes. Du vermillon au brin acidulé en passant par les orangés parfumés des ciffloettes et des garriguettes, la dégustation des premières fraises est toujours un jour de fête. Puis survient le temps des délicieuses cerises des Monts de Venasque ou de celles des coteaux du Ventoux, promues par l'unique IGP de France. Les innombrables recettes et desserts de saison sont d'irrésistibles tentations... Vous êtes plutôt confiture, tarte ou clafoutis ? Soupe de garriguettes au basilic ou macarons à la cerise ?



LES **CONFISERIES** TRADITIONNELLES

Associant à l'héritage des savoir-faire les innombrables arômes naturels extraits de ses vergers, de ses vignes et de ses garrigues, le Vaucluse s'est constitué avec le temps un riche patrimoine gourmand. La papaline, fin chocolat à la liqueur d'origan du Comtat, est une recette exclusive de la Cité des Papes. Quant à celle des berlingots, bonbons à base de sirop de fruits confits, elle se perpétue encore dans les confiseries artisanales de Carpentras et Monteux. Violet, vert, jaune, orange et rouge... avec ces fameuses pyramides striées de blanc perdure un arc-en-ciel de saveurs. La liste de ces réjouissances ne serait pas complète sans les Galets du Vignoble ou les Palets des papes, véritables signatures de la chocolaterie Castelain.

LES FRUITS CONFITS

Bénéficiant d'une situation privilégiée au milieu des vergers du Luberon, Apt s'est bâti au fil des siècles une brillante renommée pour sa production de fruits confits. Ainsi transformés, ces fruits gorgés de soleil conservent tout leur éclat. Leur chair douce et fondante s'offre à la dégustation ou à la pâtisserie. Ce savoureux festival de couleurs est à l'honneur chaque année sur la brioche des rois lors de l'Épiphanie. Héritage précieux, la fabrication de ces indétrônables confiseries figure désormais à l'inventaire du Patrimoine Culturel Immatériel de France. Installé dans une ancienne usine de confiseur, le musée d'Apt retrace l'histoire de ce fleuron de l'économie locale, de la production artisanale à l'essor du XIX^e siècle et aux innovations contemporaines.





LE MELON DE CAVAILLON

Le Melon de Cavaillon se cultive dans toute la Provence, jusqu'à la Durance. L'ensoleillement exceptionnel et l'air brassé par le mistral constituent un terroir propice pour cette culture traditionnelle implantée dans le Vaucluse dès le XV^e siècle. Au fil du temps, le chemin de fer aidant, le marché de Cavaillon s'est imposé comme la plaque tournante de ce commerce saisonnier. Ainsi est née l'appellation de cette cucurbitacée qui abonde sur les étals de mai à septembre. Prisé pour sa chair juteuse et sucrée, le melon est l'invité d'honneur de toutes les tables de l'été et des cuisiniers inspirés. En attendant l'homologation d'une prochaine IGP, le Melon de Cavaillon est une marque déposée qui garantit le respect d'un savoir-faire séculaire.



TOMATE CERISE
FRANCE
7€30
kg

FRANCE
5€30
kg

FRANCE
5€30
kg

FRANCE
5€30
kg

FRANCE
9€30
kg

CIVANO - SINTO
FRANCE
3€60
kg

FRANCE
FE
IT

LES LÉGUMES DU SOLEIL

Avec ses haies de cyprès et ses canaux d'irrigation, l'activité maraîchère a façonné les paysages du Vaucluse. Une mosaïque de parcelles quadrille les terres du piémont du Mont-Ventoux aux plaines du Comtat et de la Durance. Ici, les légumes sont gorgés de lumière et de soleil ! Cultivés dès le printemps, ils égayent les étals des marchés toute l'année. Si, avec ses multiples variétés, la tomate a toujours la part belle, ils sont nombreux à s'épanouir à la chaleur du midi : les aubergines violettes, appréciées pour leur chair blanche et fondante, les courgettes rondes ou longues et leurs fleurs, les poivrons rouges, verts ou jaunes, les concombres fermes et croquants, le fenouil au parfum anisé... Chacun apportant sa tonalité et ses saveurs à la gastronomie provençale.

L'AIL DE PIOLENC

Que serait la cuisine provençale sans ail ? Sans pistou, sans aïoli, ni anchoïade ? Crues ou cuites, écrasées, pilées ou frottées, les gousses d'ail apportent ce goût et ce parfum si caractéristiques qui font fuir les vampires mais attirent les gourmands ! Cultivée depuis l'Antiquité, cette plante potagère est réputée pour ses vertus gustatives et médicinales. Associée aux ardeurs du soleil et du mistral, la qualité des sols argileux du nord du Vaucluse en a favorisé le développement au siècle dernier. Cette tradition agricole du terroir de Piolenc perdure de nos jours grâce à l'engagement des agriculteurs qui en explorent tous les secrets... Jusqu'à l'ail noir, un condiment très raffiné obtenu à partir d'un procédé de fermentation désormais très prisé des bistronomes et gastronomes.

LE PETIT ÉPEAUTRE

À ne pas confondre avec l'épeautre (variété hybride de blé), le petit épeautre est une céréale rustique très ancienne. Longtemps oubliée, elle est remise au goût du jour depuis une trentaine d'années. Cette culture requiert un peu d'altitude (400 à 900 m) de la chaleur et peu d'arrosage. Aussi, la Provence est naturellement devenue sa terre de prédilection donnant naissance à l'IGP « Petit épeautre de Haute Provence ». Très résistant et bénéfique pour les sols, le « blé gaulois » est cultivé en alternance avec la lavande. Cette alliance idéale pour les sols transforme ainsi le paysage en une mosaïque bleu et or en été... Très appréciée pour son caractère authentique, cette céréale est cuisinée ou transformée en farine. Une 2^{ème} IGP « Farine de petit épeautre de Haute Provence » en confirme sa qualité.





LE MIEL DE PROVENCE

Des espaces naturels préservés, une grande diversité de plantes mellifères, des conditions climatiques optimales et de longues floraisons qui étirent les saisons font du Vaucluse une région particulièrement propice à l'apiculture. Inscrite à l'inventaire du patrimoine culinaire de la France, la production artisanale de miel dans le Midi de la France est issue d'une longue tradition, protégée depuis 1996 par l'IGP « Miel de Provence ». Jaune pâle, doré ou brun, crémeux ou plus corsé, la palette des miels révèle ici tous les parfums du terroir, des senteurs de garrigues, de romarin ou de châtaignier, mais aussi et surtout de lavande ! À l'origine d'une activité florissante au siècle dernier, la production de miel de lavande contribue toujours à la notoriété des ruchers de Provence.

LE NOUGAT

Le nougat compte parmi les fleurons de la confiserie provençale. Recette ancestrale héritée de l'Orient, cette tradition gourmande est une fidèle expression du terroir. Associant le miel de lavande aux amandes locales réputées pour leur douceur, elle s'est inscrite à jamais dans le paysage vauclusien. Qu'il soit noir, le nougat traditionnel, ou blanc, tendre et moelleux, la magie opère dans les chaudrons... Sélectionner les ingrédients, maîtriser la cuisson, faire « chanter » les amandes ou incorporer des blancs d'œuf battus en neige, les maîtres artisans sont les gardiens d'un précieux savoir-faire. Selon les heures et les saisons, les ateliers de fabrication dégagent des senteurs caramélisées subtiles (ou irrésistibles), optez pour une délicieuse visite d'introduction avant dégustation...





LA FIGUE LONGUE DE CAROMB

Un sol sec et calcaire au pied du Mont-Ventoux, un soleil généreux pour porter ses fruits à maturité, le figuier «Noire de Caromb» a trouvé dans le petit village vauclusien à qui il doit son nom un environnement idéal pour s'épanouir. Introduite au XIX^e siècle, cette culture a déterminé l'histoire agricole de ces terres en produisant des fruits de qualité remarquable (et exportable !) deux fois par an... Imprégnée du succès d'autrefois, l'activité connaît un véritable regain depuis les années 2000 élargissant la production locale à un grand nombre d'autres variétés. Les pépiniéristes proposent aussi une grande diversité de plants. Sous toutes ses formes et ses couleurs, frais ou cuisiné, ce fruit méditerranéen par excellence offre un riche panel de goûts et de saveurs.

LE RAISIN MUSCAT DU VENTOUX

Comment le reconnaît-on ? Le muscat du Ventoux est un raisin de bouche, de couleur bleu-noir et au goût fin et sucré. Ses grappes, cueillies et ciselées à la main, sont bien formées et homogènes. Les emballages, estampillés AOP Muscat du Ventoux, garantissent son origine vaclusienne. Un seul cépage, le muscat de Hambourg, constitue le vignoble cultivé entre le Mont-Ventoux et la plaine du Calavon au pied du Luberon. Ce terroir fertile, qui jouit d'un ensoleillement privilégié, produit 70 % de la récolte nationale de muscat de bouche. Chaque année, au mois de septembre, la fête du raisin muscat des terrasses du Ventoux se tient à Villes-sur-Auzon. C'est pour les amateurs l'occasion de flâner parmi les étals des producteurs et de déguster ce délicieux raisin.





L'OLIVE & L'HUILE D'OLIVE

Culture emblématique du paysage méditerranéen, l'olive reste encore une importante activité dans le Vaucluse. Si la « tanche » est très présente dans le nord du département, l'« aglandau » demeure la plus répandue. Caractéristique du bassin oléicole provençal, cette variété entre dans la composition des AOP locales, « Huile de Provence » et « Huile de Haute-Provence ». Une fois récoltées, les olives sont triées, triturées, malaxées, broyées... L'huile est ainsi extraite à froid, à partir de procédés uniquement mécaniques et avec de l'eau comme seul adjuvant pour préserver les arômes. Entre vieilles meules de pierre et pressoirs en bois, installations modernes et techniques innovantes, savoir-faire et traditions, les moulins sont les gardiens d'un précieux patrimoine.



LES PLANTES AROMATIQUES

Dans les jardins, au fil des chemins, cultivées ou sauvages, les plantes aromatiques sont innombrables ! Exploitées de tous temps pour leurs vertus culinaires, gustatives, médicinales ou olfactives, elles sont encore très utilisées de nos jours. Cette riche palette aromatique demeure un trait essentiel de la cuisine provençale. Thym, romarin, cerfeuil ou serpolet rehaussent les plats d'un parfum de garrigue, de champs et de collines. Sans oublier le basilic, le maître indispensable de la soupe au pistou, qui s'effeuille tout l'été sur les salades de tomates. Ou encore la sauge et le laurier qui accommodent l'Aigo Boulido des anciens... Côté herboristerie, qu'elle soit épicée, fleurie, anisée ou fruitée, chaque tisane met à profit les bienfaits de ces plantes.

LE PORC & L'AGNEAU

Des pentes du Ventoux aux crêtes du Luberon s'étendent de vastes espaces propices à l'élevage. Ici, bergers, brebis et sonnailles font encore partie du paysage. L'essor de cette activité traditionnelle a favorisé des productions de haute qualité ; notamment l'agneau du Pays de Sault, réputé pour sa viande fine, tendre et savoureuse. Restreint autrefois à l'économie familiale, le cochon fait aujourd'hui la une de la filière artisanale et locale qui se développe depuis 25 ans. Un label de qualité créé en 1998 détermine les exigences de ce « Cochon du Mont-Ventoux » élevé en plein air. Il garantit le goût d'une viande rosée et fondante mais aussi d'excellents produits de transformation, jambons, caillettes, terrines ou saucissons... Car tout est bon dans le cochon !





©T.O'Brien

LA TRUFFE NOIRE

Vous en doutiez peut-être, le Sud-Est de la France est le premier producteur de truffes noires de l'Hexagone et le Vaucluse arrive en tête ! Grâce aux 500 trufficulteurs actifs sur le territoire, la fameuse *Tuber Melanosporum* livre ici tous ses secrets. Alliant à son origine souterraine sa rareté, sa saisonnalité, son allure rustique et ce parfum boisé, presque entêtant, ce mystérieux champignon jouit d'une aura prestigieuse. Aussi, convoitée par tous les gourmets pour son arôme à la fois subtil et sauvage, la truffe s'invite aux meilleures tables... Musées, boutiques, visites, dégustations, ateliers culinaires, événements, proposent de découvrir l'univers unique de ce diamant noir.

LES DISTILLERIES

En Provence, la richesse aromatique des plantes est à l'origine de nombreuses boissons et spiritueux renommés. Adaptées au marché d'aujourd'hui, les distilleries traditionnelles continuent de produire leurs spécialités à partir de vieilles recettes précieusement conservées : sirops, pastis, marcs de Provence ou de Châteauneuf-du-Pape, liqueurs telles que l'Elixir du Mont-Ventoux ou la Magistrale, une des plus anciennes formules de la distillerie Blachère obtenue à partir de 20 plantes. Implantée au milieu des vergers, sur les terres limoneuses de l'île de la Barthelasse, la distillerie Manguin fait pousser ses poires à l'intérieur de leur contenant de verre. Si cette technique singulière a contribué jadis à la notoriété de son eau-de-vie, cette maison est aujourd'hui réputée pour l'originalité de ses alcools à base d'olive et autres innovations.





LES VIGNOBLES DU VAUCLUSE

Héritage de l'Antiquité, la culture de la vigne façonne les paysages du Vaucluse depuis plus de 2 000 ans. Étendu sur la rive gauche du Rhône méridional, les vignobles vauclusiens se sont ancrés dans les sillons des terres calcaires, argileuses ou caillouteuses, d'un terroir baigné de soleil et balayé par le mistral. L'essor impulsé par les papes au XIV^e siècle a marqué une étape déterminante pour la renommée de ses vins qui n'a cessé de croître. Conjuguant les facteurs naturels, l'histoire et les savoir-faire, la viticulture s'est ainsi imposée comme l'activité agricole majeure de cette partie de la Vallée du Rhône où se côtoient 3 AOC, Côtes-du-Rhône, Ventoux et Luberon. Le Vaucluse est le premier producteur d'AOC Côtes-du-Rhône. Si l'aire d'appellation « Côtes du Rhône-Villages » comprend 11 communes (pouvant chacune mentionner l'origine géographique), la notoriété du département repose également sur les 8 crus emblématiques du terroir. En tête figure le très fameux Châteauneuf-du-Pape dont l'aura rayonne bien au-delà des frontières ! Les sols de galets roulés et la diversité exceptionnelle des cépages sont à l'origine de vins rouges remarquables, des vins d'assemblage puissants et charpentés. Mais la qualité des Gigondas, Vacqueyras, Beaufort-de-Venise, Rasteau, Cairanne ou encore des deux vins doux naturels de Beaufort-de-Venise et Rasteau concourent activement à la réputation du territoire. Plus de 51 communes sont concernées par l'appellation AOC Ventoux qui, depuis 1973, valorise des vins aux 3 couleurs, des rouges pleins d'arômes, des rosés fruités et des blancs d'une grande fraîcheur. Du côté des pentes ensoleillées du Luberon, si le rouge et le blanc sont un peu en retrait, le rosé AOC Luberon réveille les papilles des convives des grandes tablées d'été. De vignes en caves, de domaines en bonnes tables, le Vaucluse est une terre de vins, de goûts et de plaisirs à savourer.

SÉLECTION DE MARCHÉS

LUNDI



- **AVIGNON** - *Marché du soir des producteurs - allées de l'Oulle - Mars à octobre, soir*
- **BÉDOIN** - *Marché provençal - Toute l'année, matin*
- **CAVAILLON** - *Marché - Toute l'année, matin*

MARDI



- **APT** - *Marché paysan - Toute l'année, matin*
- **CARPENTRAS** - *Marché des producteurs - Avril à octobre, soir*
- **CHÂTEAUNEUF-DE-GADAGNE** - *Marché du soir des producteurs - Avril à octobre, soir*
- **CUCURON** - *Marché - Toute l'année, matin*
- **GORDES** - *Marché - Toute l'année, matin*

- **LOURMARIN** - *Marché du soir des producteurs - Avril à octobre, soir*

- **ORANGE** - *Marché des producteurs - Mai à septembre, soir*

- **VAISON-LA-ROMAINE** - *Grand marché provençal - Toute l'année, matin*

- **VELLERON** - *Marché agricole - Toute l'année, après-midi*

MERCREDI

- **COUSTELLET** - *Marché paysan - Juin à septembre, soir*

- **MONTEUX** - *Marché des producteurs - Toute l'année, matin*



- **PERNES-LES-FONTAINES** - *Marché du soir des producteurs - Mars à octobre, soir*

- **SAULT** - *Marché hebdomadaire - Toute l'année, matin*

PENSEZ À VÉRIFIER LES DATES
ET HORAIRES DES **MARCHÉS** SUR





JEUDI



- CAVAILLON - *Marché du soir des producteurs*

Mars à septembre, soir

- L'ISLE-SUR-LA-SORGUE - *Marché provençal*

Toute l'année, matin

- ORANGE - *Marché - Toute l'année, matin*

VENDREDI

- CARPENTRAS - *Marché provençal*

Toute l'année, matin

- CARPENTRAS - *Marché aux truffes d'hiver -*

Novembre à mars, matin

- LOURMARIN - *Marché - Toute l'année, matin*



- MONTFAVET - *Marché du soir des producteurs*

Mars à octobre, soir

- TAILLADES - *Marché des producteurs - Toute l'année, soir*

- VELLERON - *Marché Agricole - Toute l'année, après-midi*

- VILLENEUVE-LEZ-AVIGNON - *Marché*

provençal - Toute l'année, matin

SAMEDI

- APT - *Marché - Toute l'année, matin*

- BÉDOIN - *Marché des producteurs*

Avril à septembre, soir

- PETIT-PALAIS - *Marché agricole*

Mars à décembre, matin

- MONTEUX - *Marché des producteurs*

Toute l'année, matin

- PERNES-LES-FONTAINES - *Marché*

Toute l'année, matin

- RICHERENCHES - *Marché aux truffes*

Décembre à mars, matin

- VAISON-LA-ROMAINE - *Petit marché des producteurs locaux - Toute l'année, matin*

- VELLERON - *Marché agricole - Toute l'année, après-midi*

DIMANCHE

- L'ISLE-SUR-LA-SORGUE - *Marché provençal*

Toute l'année, matin

- COUSTELLET - *Marché paysan - Avril à décembre, matin*

- MONTEUX - *Marché - Toute l'année, matin*

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES
PRODUCTEURS SUR





provenceguide.com

 @VaucluseTourisme  @ProvenceGuide

VAUCLUSE
PROVENCE
Attractivité

