

SAVEURS DE VIE

SUD-PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

FÉVRIER 2026

HISTOIRE & TRADITION DE LA RÉGION P. 1-2

LES RECETTES DU CHEF
DÉVOILÉES

EN PAGE 5-6

VOUS ALLEZ LES ADORER !

JEUX P.7

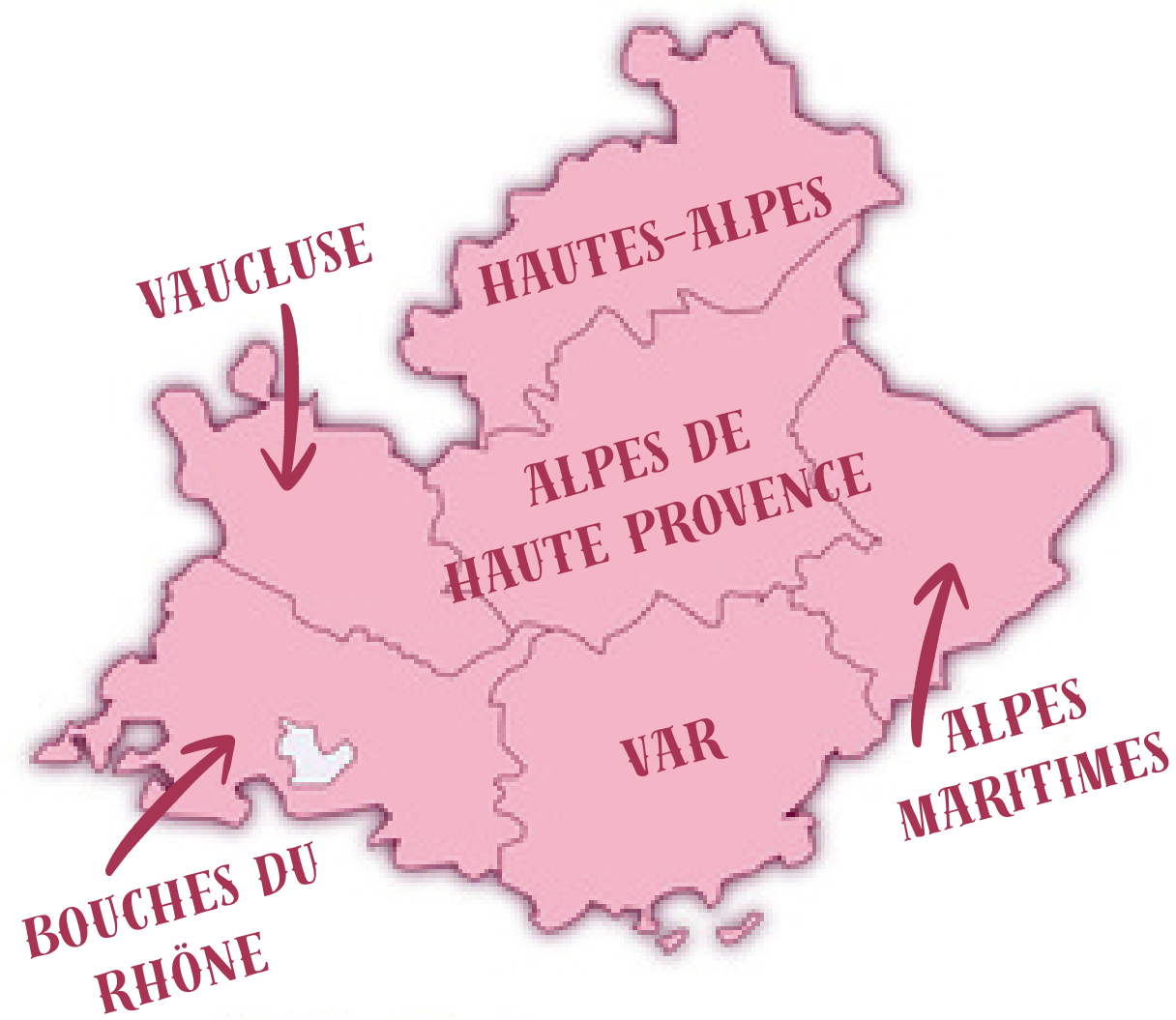
LA FÊTE DU
CITRON !

Évènement à ne pas manquer !

à Menton p. 3-4



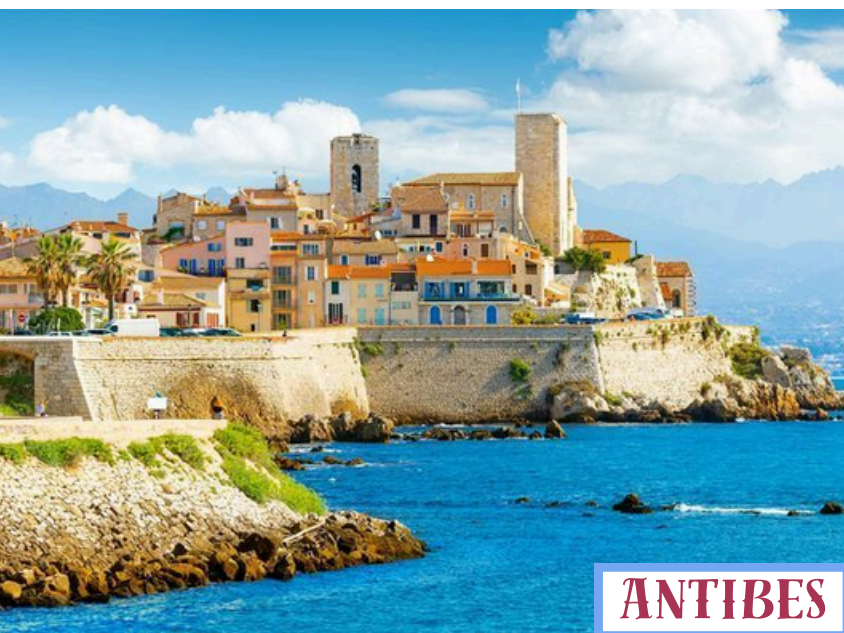
Sud-Provence-Alpes-Côte d'Azur, région riche en traditions !



La Provence-Alpes-Côte d'Azur est une région du Sud-Est de la France. Son chef-lieu est Marseille, deuxième commune la plus peuplée de France.

Provence-Alpes-Côte d'Azur est formée de six départements issus des anciennes provinces de Provence, du Comté de Nice, du Comtat Venaissin et d'une partie du Dauphiné : les Alpes-de-Haute-Provence, les Hautes-Alpes, les Alpes-Maritimes, les Bouches-du-Rhône, le Var et le Vaucluse.

La région est baignée au sud par la mer Méditerranée. Elle est limitrophe à l'est des régions italiennes, est bordée au nord par la région Auvergne-Rhône-Alpes et à l'ouest par la région Occitanie. Son territoire couvre une grande partie des Alpes du Sud.



ANTIBES



AIX-EN-PROVENCE



GORDES



AVIGNON

QUELQUES TRADITIONS ...

LA FARANDOLE

La farandole est une danse traditionnelle, considérée comme la plus ancienne et la plus représentative de la Provence. Si son nom n'est attesté qu'à partir du XVIII^e siècle, elle a été représentée depuis la préhistoire par des gravures rupestres puis au cours de l'Antiquité sur des céramiques ou des fresques.

Aujourd'hui en Provence, elle est dansée sur les airs joués par les tambourinaires qui l'accompagnent de leurs galoubets et de leurs tambourins.





LE COSTUME D'ARLES

Le costume d'Arles est aisément identifiable dans sa version féminine. Sa coiffe généralement sombre se porte sur le haut du crâne couvrant uniquement le chignon. De plus la silhouette « en sablier » du costume est très prononcée. Selon les classes sociales, le tissu du costume change, mais la coupe reste à peu près la même.

Jusque dans les années 1950, il était encore porté, quotidiennement à Arles par un certain nombre de femmes, et plus particulièrement le dimanche.

LA JOUTE PROVENÇALE

La joute provençale (la targo) est un combat sur l'eau entre deux personnes se trouvant chacune sur un bateau, en haut d'un plateau, et le but du jeu consiste à envoyer son adversaire à l'eau au moyen d'une lance.

Chaque jouteur est protégé par un plastron en bois et tient dans la main gauche un témoin qui doit l'empêcher d'attraper la lance de son adversaire.



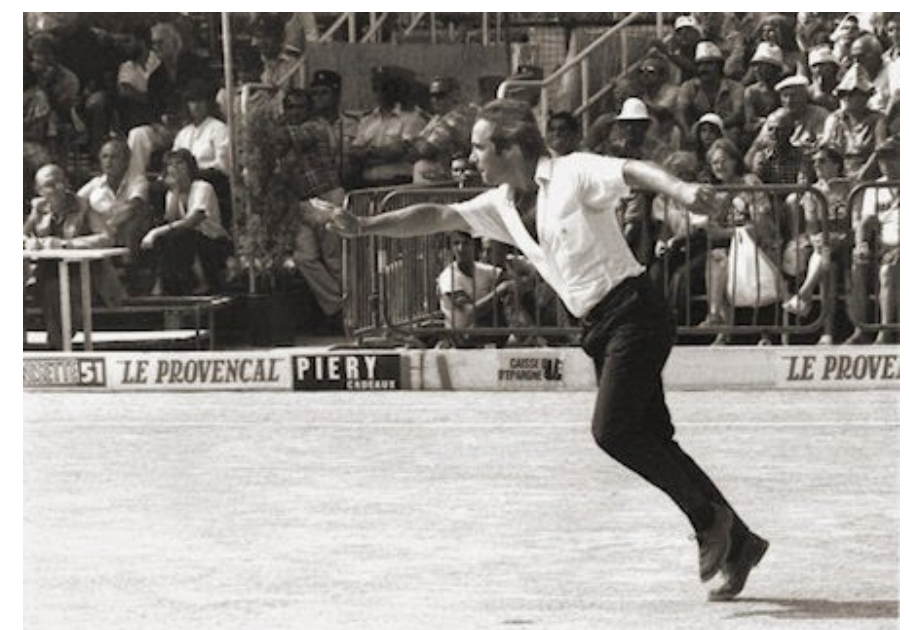
LA COURSE CAMARGUAISE

La course camarguaise est un sport dans lequel les participants tentent d'attraper des attributs fixés aux cornes d'un taureau. Ce jeu sportif est pratiqué dans le Gard, les Bouches-du-Rhône, ainsi que dans quelques communes de Vaucluse et de l'Hérault. C'est au XIXe siècle qu'apparaissent les premiers jeux taurins organisés et rapidement assimilés à la course camarguaise.

LE JEU PROVENÇAL

Le jeu provençal est un jeu de boules au cours duquel les parties se déroulent de manière mobile sur un terrain de quinze à vingt mètres, soit deux fois plus long que celui de la pétanque.

Dans ce jeu, très sportif, le cercle de lancer est considéré comme un point de départ pour le joueur qui doit impérativement quitter quand il pointe ou quand il tire.



LES MARCHÉS TRADITIONNELS

Le marché de Provence est devenu un des symboles régionaux. Son but primordial était de simplifier l'approvisionnement des villes et des villages, et accessoirement de se tenir informés des dernières nouvelles.

L'été, période traditionnelle de vacances permet de découvrir et de se fournir en tomates, poivrons, salades, olives vertes et noires, oignons, aulx, abricots, pêches, figues, raisins, etc. Sans oublier des productions locales, comme le melon de Cavaillon, le nougat de Sault, les fraises de Carpentras ou les poissons le long des côtes.



LA FÊTE DU CITRON !



UN ÉVÉNEMENT UNIQUE
AU MONDE !

La Fête du Citron à Menton attire chaque année plus de 200 000 visiteurs.

Ce carnaval célèbre chaque année la production du citron de Menton. Tous les chars et sculptures présentés au carnaval sont créés à partir de citrons et d'oranges

Pendant plus de 15 jours, les Corsos des fruits d'or et Corsos nocturnes vitaminés défilent dans les rues (parades de chars composés d'agrumes et animées par des groupes).

Il est également possible d'admirer l'exposition de motifs d'agrumes en accès libre et gratuit dans les jardins Biovès, sans oublier de visiter le marché de l'artisanat, le Salon des orchidées et le jardin d'hiver aux senteurs inoubliables.

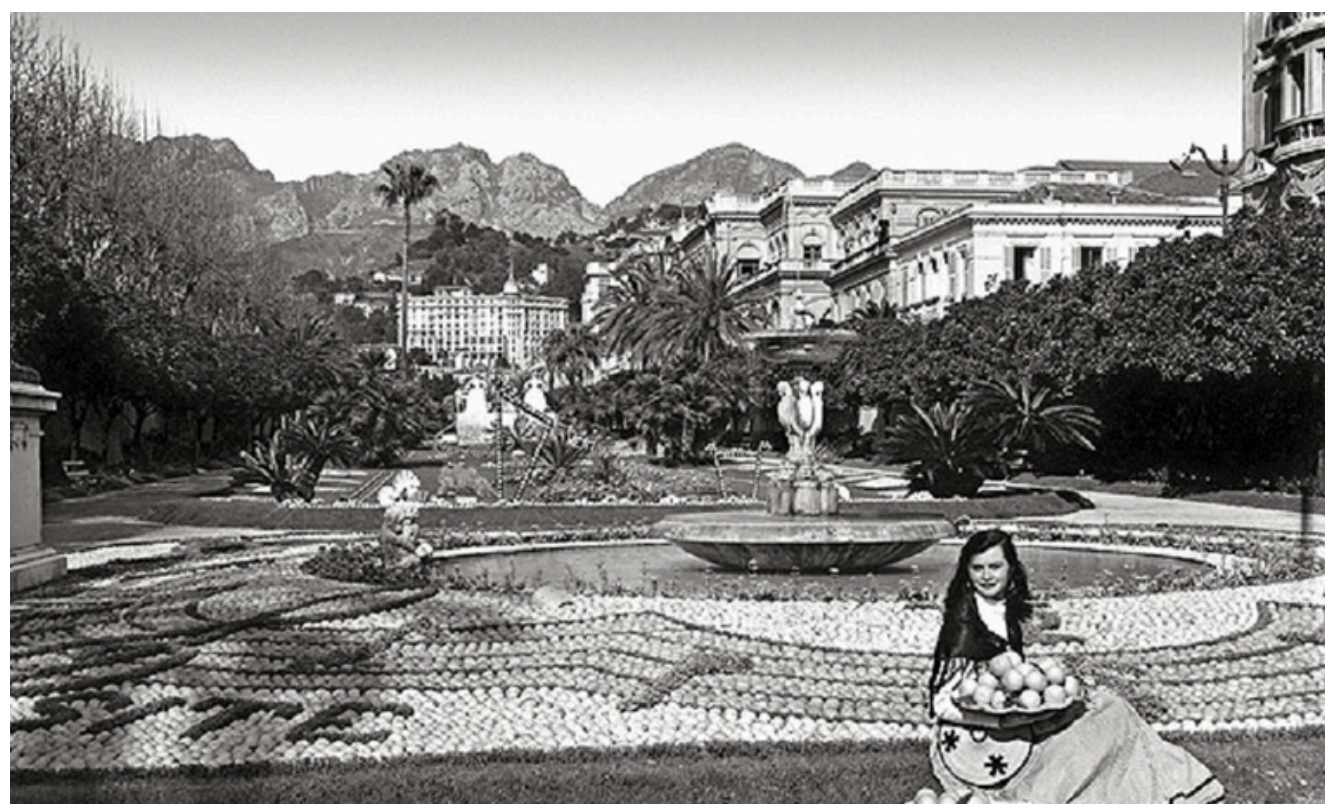
La Fête du Citron a été reconnue par le ministère de la Culture et inscrite à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel en France en 2019.

SON HISTOIRE

En **1875**, des hôteliers proposent à la municipalité de créer un défilé carnavalesque pour animer la ville en hiver.

En **1928** a lieu pour la première fois une exposition d'agrumes dans un jardin à Menton. À l'époque, c'est une manifestation privée – presque confidentielle – destinée aux clients de l'Hôtel Riviera Palace.

A cette initiative, il convient d'y associer Albert Braun, un jardinier suisse. Cette première exposition embryonnaire, impulsée par les deux Mentonnais, consiste en une simple représentation de fleurs et d'agrumes dans des vasques en osier travaillé, peints en or ou en argent.



Le succès est tel que l'année suivante la municipalité reprend l'idée à son compte. Le carnaval de Menton se mêle à cet événement et des chariots d'arbustes plantés d'oranges et de citrons défilent dans la ville.

Le terme « fête du Citron » naît en **1934**. C'est une fête carnavalesque ayant pour thème les agrumes.

Les structures peuvent atteindre jusqu'à plusieurs mètres de haut, et en nocturne, ils deviennent de véritables jardins de lumière. Si la fête du citron renvoie, dans l'imaginaire collectif, à la période faste d'exportation des agrumes qu'a connue la ville de Menton de 1740 à 1840, cet événement nécessite désormais, pour la décoration des chars, l'importation de 140 tonnes de fruits provenant d'Espagne, un million d'élastiques et quinze jours de travail pour une centaine de personnes.

Les agrumes sont fixés sur des guirlandes de buis structurées sur des cages en fil de fer.

À la fin de la manifestation les fruits, dont 90% sont en bon état, sont vendus à bas prix.

RETOUR SUR LES 10 DERNIÈRES ANNÉES



“20 000 lieux sous les mers”
Inspiré par Jules Vernes - 2014



“Les tribulations d’un citron en Chine”
Inspiré par Jules Vernes - 2015



Le monde des célèbres studios de cinéma romain : *Cinecittà* - 2016



Direction Broadway - 2017



Bollywood - 2018



Le monde fantastique - 2019



Les fêtes du Monde - 2020



Opéra et danses - 2022



Rock et Opéra - 2023



D’Olympe à Menton - 2024



Voyages dans les étoiles - 2025

LA SALADE NICOISE

Comme son nom l'indique, la salade niçoise est originaire de la ville de Nice, dans le sud de la France.

Son histoire remonte au 19ème siècle, lorsque les pêcheurs et les paysans locaux ont commencé à préparer cette salade avec leurs prises et les légumes frais de la région.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 4 tomates
- 1 poivron vert
- 2 artichauts violets
- 2 radis tranchés finement
- Quelques olives noires
- Quelques feuilles de basilic fraîches
- Quelques feuilles de roquettes
- Un peu de cébette finement émincé
- 5 filets d'anchois
- 4 oeufs durs
- 2 poignées de fèves

Sauce : Huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre de vin rouge, sel de mer

RECETTE

Préparez tous les ingrédients :

- Lavez, essuyez et coupez les tomates en quartiers
- Parez l'artichaut et émincez le très finement ; plongez le immédiatement dans un bol d'eau citronnée pour éviter l'oxydation
- Coupez le radis en fines rondelles, la cébette en lamelles et les poivrons en lanières
- Ecossez les fèves
- Faites cuire les œufs durs, laissez les refroidir, écalez les et coupez les en deux ou en quartiers

Dressez les assiettes :

- Disposez le mesclun en base, puis alternez harmonieusement les quartiers de tomate et salez.
- Ajoutez les filets d'anchois
- Ajoutez les lamelles d'artichaut, les tranches de radis, les fèves, les poivrons, la cébette, les olives et les œufs.
- Salez légèrement, arrosez généreusement d'huile d'olive et, si vous le souhaitez, ajoutez quelques gouttes de bon vinaigre de vin rouge.
- Terminez avec quelques feuilles de basilic.



MOULES À LA PROVENÇALE

Les moules à la provençale sont une spécialité culinaire traditionnelle, variantes des moules marinières, cuisinées à l'huile d'olive, tomates, vin blanc, ail, basilic et persil.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 2.5kg de moules
- 500g de tomates concassées
- 25cl de vin blanc
- 3 gousses d'ail
- 2 oignon
- 1 Bouquets garnis
- Huile d'olive
- Sel & poivre

RECETTE

Nettoyez soigneusement les moules et réservez les. Émincez l'ail et les oignons. Faites les revenir dans un grand fait-tout avec de l'huile d'olive. Versez le vin blanc et laissez réduire 2 minutes à feu modéré.

Ajoutez les tomates, les moules et le bouquet garni. Salez, poivrez. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Goutez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.

TIAN DE LÉGUMES À LA PROVENÇALE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tian désigne un plat de cuisson et de service, large et peu profond, en terre cuite vernissée, de la cuisine traditionnelle provençale.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 4 tomates
- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 2 aubergines
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Persil ciselé
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym frais
- 1 branche de romarin
- 8 feuilles de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & Poivre

RECETTE

Préchauffez votre four th.6 (180°C). Lavez les aubergines. Découpez les en rondelles et placez les à dégorger dans un saladier avec du gros sel pendant environ 20 min. Pendant ce temps, lavez le reste des légumes, épluchez les et coupez les en fines rondelles (sauf le poivron jaune que vous détaillerez en lanières). Au bout de 20 min, enlevez le sel des aubergines, rincez les à l'eau froide et essuyez les. Badigeonnez les d'huile d'olive.

Frottez un plat à four avec l'une des gousses d'ail et coupez les 3 autres en 4. Répartissez les dans le fond du plat avec un filet d'huile d'olive. Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Ajoutez tous les légumes en les alternant : tomate, aubergine, courgette jaune et courgette verte, oignon et poivron jaune.

Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de persil, de thym, de romarin. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez. Enfournez le pour environ 1 heure. Les légumes doivent être bien fondants.



LA TARTE TROPÉZIENNE

La tarte Tropézienne a été inventée en 1952 par le pâtissier d'origine polonaise Alexandre Micka. Ce dernier est arrivé en France en 1945, date à laquelle il s'installe sur la côte d'Azur.

Quelques années plus tard à Saint-Tropez, il ouvre une petite pâtisserie. Parmi ses spécialités, il propose une tarte inspirée d'une recette de sa grand-mère. Ce dessert combine une pâte briochée avec une crème, proche de la crème pâtissière mais plus légère, et est saupoudré de sucre.



INGRÉDIENTS

Pour la brioche :

- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 50 g d'œufs
- 10 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- Sucre en grain

Pour la crème :

- 50 g de jaune d'œufs
- 40 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre
- 40 g de farine ou de maïzena

RECETTE

Réalisez une brioche de forme ronde avec tous les ingrédients (laisser reposer la pâte 1 nuit). La dorer à l'œuf, la parsemer de sucre et la cuire 20 minutes à 180°.

Réalisez la crème : Faites infuser la vanille dans le lait chaud. Dans un autre plat, mélangez les jaunes d'œuf, le sucre, puis la farine. Versez le lait sur le mélange et faire épaissir.

Dans un bol, mélangez le beurre pommade et la crème fouettée (le mélange doit être léger)

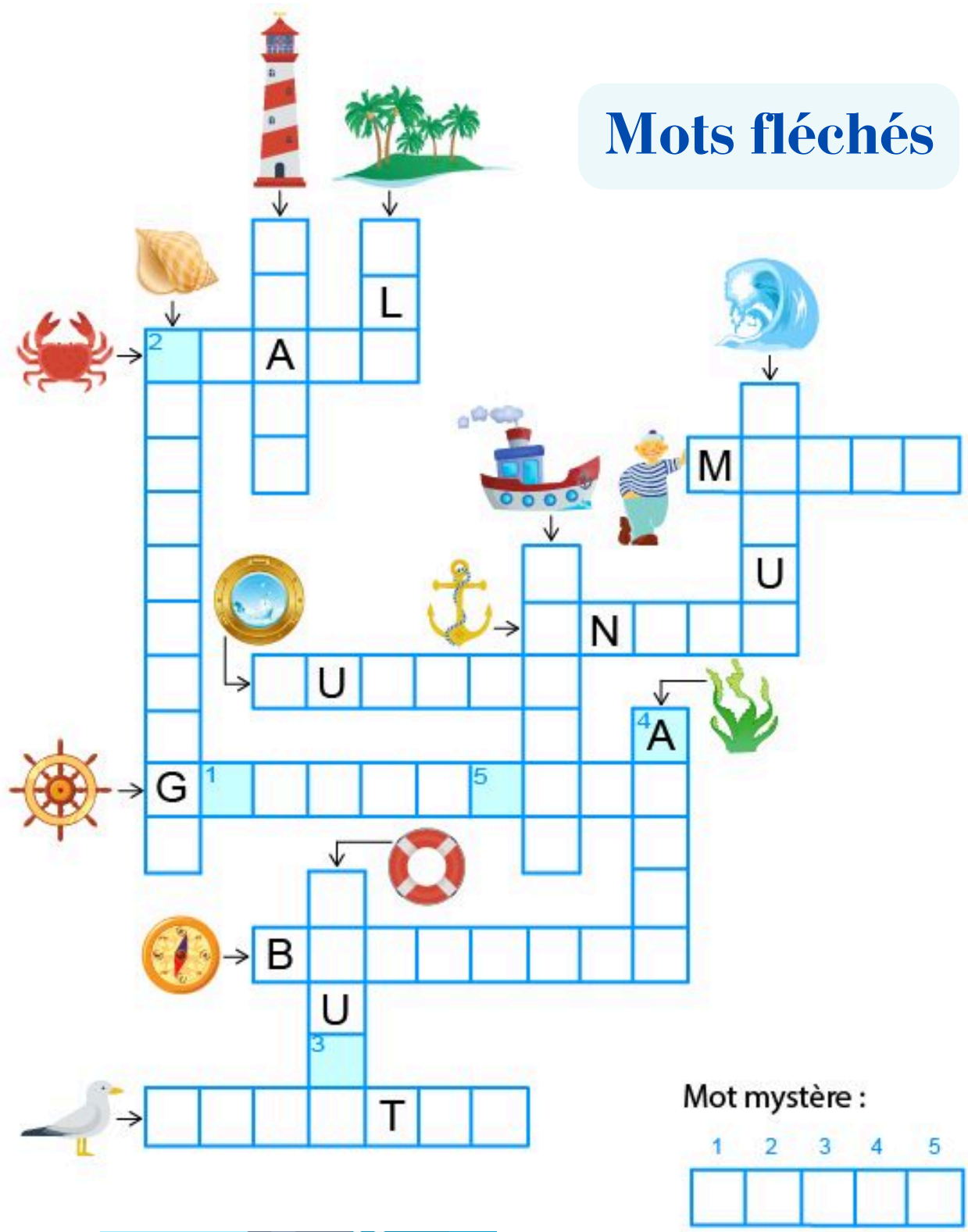
Assemblez avec la crème pâtissière. Coupez la brioche en deux dans le sens de la hauteur et farcir de crème

JEUX

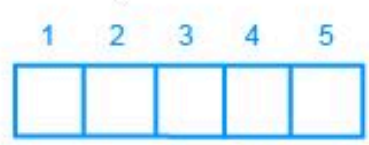
Trouvez les 7 différences



Mots fléchés



Mot mystère :



Mots fléchés:
Mot mystère : OCEAN

Anagrammes:
Méditerranée; Mer Noire;
Manche; Pacifique;
Atlantique

Anagrammes

On cherche 5 noms de mers et océans :

TIMADERRENEE

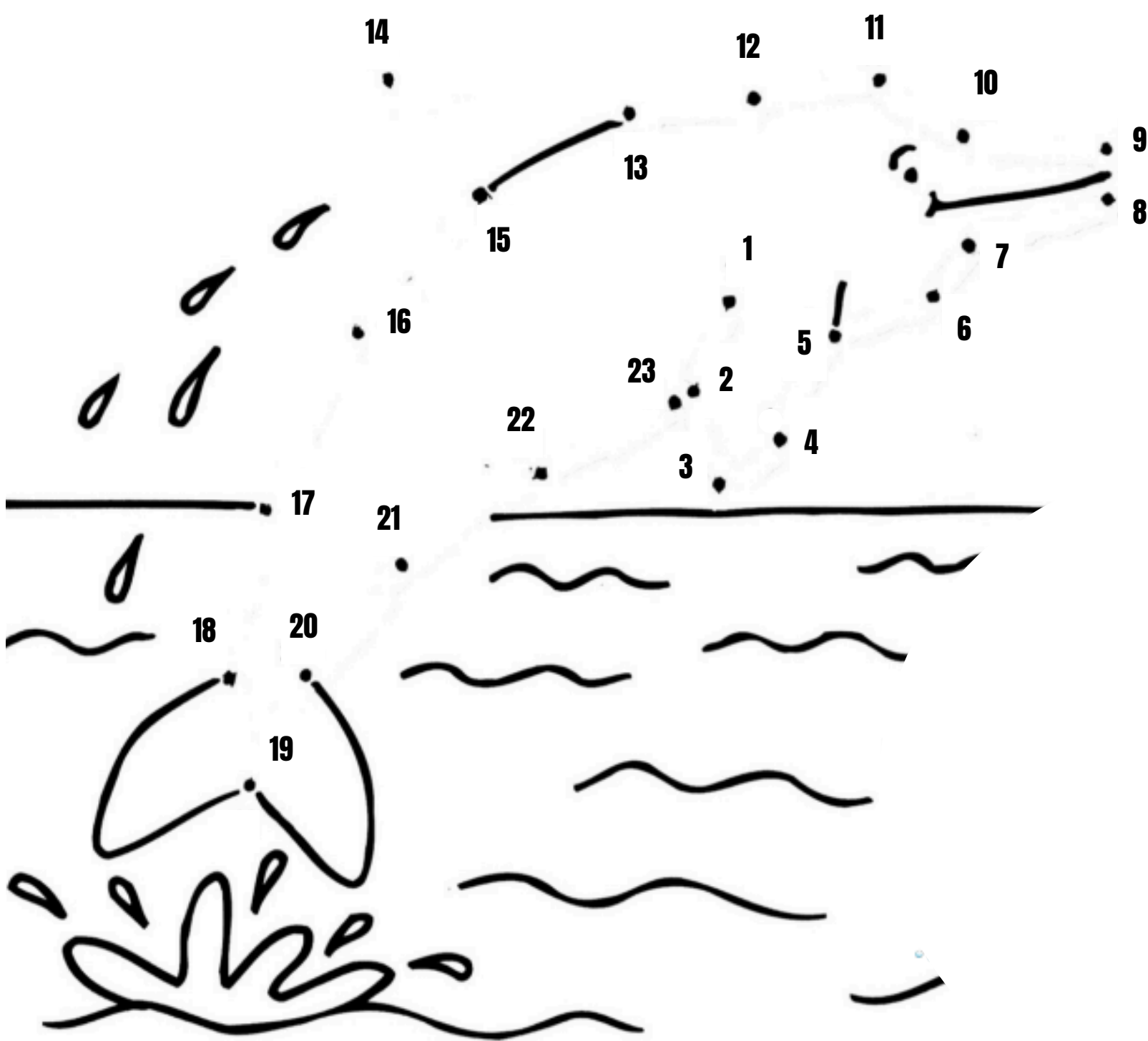
REM OIREN

HANCEM

QUIFIPACE

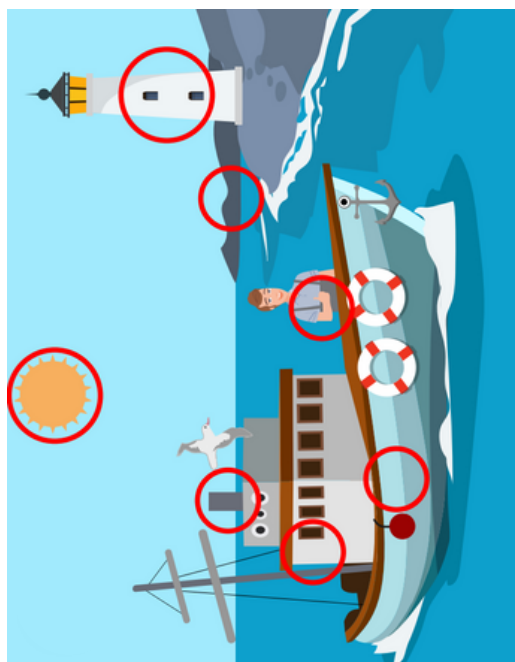
TANLATIQUE

Reliez les points



SOLUTIONS

7 Différences :



AU PROCHAIN NUMÉRO ...

*Découvrez la région Ile de France à travers sa
gastronomie, sa culture et ses traditions !*

Repas livré le lundi 02 mars 2026

Commandez avant le 26 février 2026 au 03 25 79 26 76