

## Provence Alpes Côte d'Azur

À l'extrême Sud-est de la France, la région PACA est coincée entre la mer Méditerranée au sud, la frontière italienne à l'Est et le massif Alpin au nord. La région comprend les départements des Alpes de Haute Provence (04), Hautes-Alpes (05), Alpes Maritimes (06), Bouches du Rhône (13) et Vaucluse (84).



Région  
Provence  
Alpes  
Côte d'Azur









Même si la cuisine Provençale est aujourd'hui à la mode (pour ses vertus sur notre santé), elle est avant tout le fruit de vieilles traditions. La pissaladière contient une purée d'anchois qui ressemble beaucoup au garum que les Romains et les Grecs utilisaient. Au 14ème siècle, la région est réputée pour ses fruits confits et au 16ème siècle, ce sont les amandes et le miel qui étaient recherchés. La richesse de la mer a donné aussi lieu à de nombreuses spécialités dont

l'incontournable bouillabaisse qui doit son ethymologie au mot bouillepeisse (bouille de poisson en provençal) ou à l'expression "quand ça bout, baisse le feu".



AOP – IGP – Label Rouge :	Produits bruts régionaux :	Spécialités Régionales :
<p><b><u>Label Rouge :</u></b>            Bar d'aquaculture            Agneau fermier Drailles de Sisteron            Poulet jaune, noir, blanc fermier            Miel de lavande et de lavandin de Provence            Miel polyfloraux de Provence</p> <p><b><u>IGP :</u></b>            Farine de Petit Épeautre de Haute Provence            Thym de Provence            Citron de Menton            Miel de Provence            Agneau de Sisteron            Riz de Camargue            Pommes des Alpes de Haute-Durance            Poires des Alpes de Haute-Durance</p> <p><b><u>AOP :</u></b>            Figue de Solliès            Huile essentielle de Lavande de Haute Provence            Huile d'olive de Nyons            Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence            Olives Noires de Nyons            Olives cassées de la Vallée des Baux de Provence            Olives noires de la Vallée des Baux de Provence            Huile d'olive d'Aix-en-Provence            Huile d'olive de Haute Provence  <i>Olives de Nice</i></p> 	<p><b><u>Charcuteries :</u></b>            Saucisson d'Arles            Pieds et paquets</p> <p><b><u>Pêche :</u></b>            Sole, lotte, loup, rouget, poisson de roche, oursin, turbot, anchois, sardine, thon, rascasse, St-Pierre, saumonette, favouilles</p> <p><b><u>Fruits :</u></b>            Amande de Provence, figues, fraises, melon, citron, orange, jujube, citre (pastèque à confire), melon de Cavaillon</p> <p><b><u>Légumes :</u></b>            Artichaut de Provence, ail, aubergines, tomates, asperge, betterave rouge, courgette, piments, poivrons, truffe noire, riz de Camargue, blette, cardon, fèves.</p> <p><b><u>Animaux :</u></b>            Taureau de Camargue, veau et agneau de Sisteron</p> <p><b><u>Boulangerie, pâtisserie :</u></b>            Pompe à huile            Fougasse            Biscotin d'Aix            Panisses            Calissons d'Aix            Fruits confits d'Apt            Pâte d'amande et nougats  <i>Berlingot de Carpentras</i></p> <p><b><u>Aromates :</u></b></p>	<p><b><u>Entrées :</u></b>            Sardines à l'escabèche            Soupe au Pistou            Soupe de favouilles            Pissaladière            Salade Niçoise            Soca</p> <p><b><u>Plats :</u></b>            Raviolis à la Niçoise  <i>Bouillabaisse</i>            Gigot d'agneau aux herbes            Escargots à la Provençale            Pieds et paquets            Tomates provençale            Oursinade marseillaise            Lapin sauté à la provençale            Aioli            Fleurs de courgette farcies            Petits farcis niçois</p>  <p><b><u>Desserts :</u></b>            Pompe à huile            Tarte au citron            Gâteau de miel aux noisettes            Tourte aux blettes  <i>Tarte Tropézienne</i></p> 

 	<p>Estragon, verveine, thym, romarin, laurier, basilic, marjolaine, sauge, sarriette</p> <p><b>Autres :</b>  Tapenade  <i>Socca (gâteau de pois chiches)</i>  <i>Pan-Bagnat</i>  Gnocchi  Raviole  Miel de lavande, huile d'olive</p>	 
<p><b>Fromages :</b></p> <p><i>Banon (AOP)</i>  Bleu du Queyras  Faisselle  Bosson  Tomme d'Arles  Brousse du Rove (AOP)</p> 	<p><b>Boissons locales :</b></p> <p>Anisettes  Liqueur de génépi  Les vins de Provence  Muscat du Ventoux AOP</p> 	<p><b>Accords mets et vins :</b></p> <p>Apéritif : anisette,  Soupe au Pistou : Cassis ou Bellet  Salade Niçoise : Rosé des côtes de Provence  Bouillabaisse : Bellet  Gigot d'agneau aux herbes : Bandol rouge  Digestif : Liqueur de génépi ou eau de vie de marc de Provence</p>
<p><b>Tourisme :</b></p>		
<p>La fameuse French Riviera est l'une des destinations phares des vacanciers. Bénéficiant d'un climat doux et ensoleillé tout au long de l'année, cet agréable territoire qui s'étire le long du littoral du Var et des Alpes-Maritimes. Appréciée des amateurs de découvertes et de farniente, la Côte d'Azur est célèbre dans le monde entier pour ses localités réputées comme Cannes, Nice, Monaco ou encore Saint-Tropez. Les stations balnéaires animées, les belles plages de sable fin ou de galets, les criques sauvages de l'Estérel, le prestigieux patrimoine baroque, ainsi que les villages de charme comme Saint-Paul-de-Vence, Èze et Bormes-les-Mimosas, sont autant d'attraits à ne pas rater.</p> <p>Autre destination phare de la région, la fameuse Provence, tant prisée des artistes et amateurs de vieilles pierres : paisibles collines où l'on entend chanter les cigales, ses merveilleux champs de lavandes et d'oliviers, ses maquis où fleurent bon le thym et le romarin, ses impressionnantes gorges du Verdon, ses calanques exceptionnelles, ses criques intimes et ses plages de sable fin</p>		