

ESTÉREL  
CÔTE D'AZUR  
MAG

# Saveurs d'ici

## Destination terroir

DES PRODUCTEURS PASSIONNÉS  
AU FIL DES MARCHÉS  
DES ADRESSES GOURMANDES  
DU JARDIN À L'ASSIETTE  
SECRETS DE CHEFS

  
**Esterel**  
Côte d'Azur

# LE VAR, *plein Sud!*

PROGRAMMEZ VOTRE VOYAGE

*Autour du vin*



Hébergements



Restauration



Activités

Parmi près de 400 domaines et caves viticoles!



## ÉDITO

# TERROIRS D'ICI



Des arboriculteurs, des viticulteurs, des maraîchers, des chefs au service d'une cuisine provençale et méditerranéenne... Au fil des pages de cette édition hors-série du magazine Estérel Côte d'Azur, nous avons voulu mettre en valeur ces hommes et ces femmes qui font vivre notre terroir. Leur histoire, leur travail, leurs produits font l'identité de notre territoire. Une gastronomie empreinte de soleil, de nature, qui met à l'honneur tant les richesses de la terre que de la mer.

La recherche d'authenticité du « fait maison » et le besoin de qualité dans nos assiettes sont autant de tendances locavores. Dans cette quête d'authenticité, le circuit court a le vent en poupe. Alors Saveurs d'Ici vous emmène directement chez des producteurs amoureux de leur métier et de leur pays, soucieux d'une éthique commerciale durable.

Eveillez vos papilles en découvrant une sélection de bonnes adresses. Sur le pouce, en terrasse, avec vue, cuisine d'ailleurs... Nous avons pensé à toutes les envies de gourmandise. Pour ceux qui veulent mettre la main à la pâte, nous avons concocté quelques recettes faciles et rapides, toujours au bon goût de notre région.

Visitez un domaine viticole des Côtes de Provence, pique-niquez autour de produits locaux, dégustez les meilleurs poissons de la côte, choisissez les plus belles tomates fraîchement cueillies par le maraîcher, déambulez le long des étals des marchés provençaux... Retrouvons nos libertés, l'heure est de nouveau à la convivialité, au partage, à l'authenticité... Et c'est un véritable voyage gastronomique auquel nous vous convions en Estérel Côte d'Azur.

**Aurore Laroche,**  
présidente d'Estérel Côte d'Azur

# Estérel

## Côte d'Azur

C'EST ICI ET PAS AILLEURS

CANNES

A8



ST TROPEZ

Estérel  
Côte d'Azur

WWW.ESTEREL-COTEDAZUR.COM



34

## SOMMAIRE

### PLUS QU'UN GRAIN

- 54 Cœnotourisme en Estérel Côte d'Azur
- 56 Domaine du Blavet, la passion du terroir
- 60 Château Paquette, un domaine familial
- 63 Azur Wine Tours, découverte des vignobles

### BULLES DE FRAICHEUR

- 64 Riviera beer, rencontre avec les Brasseurs de l'Estérel
- 70 Cocktail paradise

### NOS ADRESSES GOURMANDES

- 16 Avec vue
- 23 Spécial poisson
- 34 Traiteurs
- 35 Sur le pouce
- 40 Envie d'ailleurs
- 52 En terrasse
- 59 Le vin en musique
- 68 Tournée des bars

- 3 Édito
- 4 Notre territoire
- 5 Sommaire
- 6 Portfolio
- 9 Actus
- 13 Estégram
- 14 Shopping
- 24 Portfolio
- 74 Agenda

### SAVEURS D'ICI

- 18 Fred Orsi, pêcheur passionné
- 36 Les agrumes de Fréjus, plus qu'un zest !
- 42 Huile d'olive, une tradition
- 44 Tous les bienfaits de la spiruline
- 46 Mimosa, c'est joli et c'est bon !

### PAROLES DE CHEFS

- 20 Laurent Loudet, bistro de poissons
- 48 Fabien Pasquale, chef au Clos des Roses

### LOCAVORE

- 26 Les marchés paysans
- 29 Les jours de marché
- 30 C'est de saison
- 32 Tout pour réussir son pique-nique



40

Magazine édité par **Estérel Côte d'Azur**  
65 rue Isaac Newton - Pole Epsilon 1, Bat. H - 83700 Saint-Raphaël - Tél. : 04 94 19 10 60  
Ont participé à l'élaboration : Auroro Laroche, Dorothee Tassan, Jory Alonzo, Camille Bertin, Karine Tavolara

**Conception éditoriale et rédaction** : Nathalie Moreau, nathpresse@gmail.com  
A collaboré à la rédaction : Frédéric Millet  
**Direction artistique et conception graphique** : Elsa Le Corre, elsalecorre.fr  
**Impression** : Comkwatt - Impression UE, origine papier Espagne, pas de fibres recyclées, Label PEFC

**Crédit photo de couverture** : Le Clos des Roses - Marlène Khun-Osius. **Crédits photos** : Estérel Côte d'Azur, Gil Giuglio, Felix Happy Food, Julie Sauve Les pipelettes, Jory Alonzo, Mugs, Mimisterelle, Ville Saint-Raphaël, OT de Roquebrune-sur-Argens, Cocoa chocolatier, Clos des Roses, Karine Tavolara, Confiture de lait, Camille Bertin, OT Fréjus, l'Absolu, Cocottes and Wine, La Tortù, Restaurant du Lac, OT Saint-Raphaël, Le Cap Mail, La Pergolade, Le Martinus, Erwan Fournier Leray, Pascal Pronnier, Estirado, My groom service, Kazaar, lag2022, Réserve Gayrard, Velicitat Ambre, Agathos, Juliette Auzéby, Hervé Fabre, le César, Adobe Stock, Freepick, Les Halles pugétoises, PICASA, Nico Gomez, Château Vaudois, Palais du fromager, Bière de l'Aréna, Zecoolbox, Taste, Gusti, Botafogo, Baie d'Halong, Olivier Tavolara, Domaine de l'Olivette, Angélique Frugier, Lola Cano, Lucia Fremont, Nessglacier, Palet d'or, Les Muriers, Evasion Slyde communication, Chris Rinaudo, La table d'Elena, Corinne Poirier, Blue Green, Jardins de l'Orangerie, le Bada, Julien Desvignes, Touring, Domaines des Escarvatières, Terre d'Estel, Domaine de Vaucoeurs, Clos des Roses, Domaine du Blavet, Domaine Real St Jean, Château de Cabran, Philippe Gunst, Château Paquette, Azur Wine Tours/Mathieu Ruffray, Les Brasseurs de l'Estérel, Eric Garence, Quentin Evrard LE VARIOIS, Le Labla, La Photographe Sucrée Salée, le Touring, La Galiote, Bleu et Blanc beach club.



# ROQUEBRUNE SUR-ARGENS



## ACTUS

### FOOD TRUCK À LA FERME



Le rendez-vous est donné aux Adrets de l'Estérel, à **La Grange Exploitation**. Maxime, jeune maraîcher, et Emilie, restauratrice, ont associé leurs talents pour créer **Mimistrelle**. Tous les mercredis et samedis, le food truck prend ses quartiers à la ferme pour proposer des plats concoctés en circuit extra court, littéralement de la terre à l'assiette. De mars à novembre, Mimistrelle s'attache à faire découvrir des saveurs perdues en cuisinant des légumes comme le chou rave, l'artichaut, le navet, le cardon... La carte propose également des burgers, des tempuras de légumes et fleurs comestibles à l'instar des beignets de fleurs de basilic. Des plats élaborés à partir de légumes de saison que vous retrouvez à la boutique de La Grange Exploitation.

### Roquebrune ville gourmande

Roquebrune-sur-Argens est la première ville provençale à être labellisée « Ville gourmande ». Une distinction qui met en valeur l'artisanat des métiers de bouche et l'utilisation de produits frais régionaux. Une belle consécration pour le travail de la Maison du terroir, du marché paysan de la Grande Bastide, de la Maison du chocolat et du cacao et leur mise en valeur par l'office de tourisme. Jean-Pascal Brunière de la chocolaterie **Cocoa** a été distingué par le label « Artisan du Goût fait maison ». Un titre qui valorise le savoir-faire et le travail artisanal face aux filières industrielles.



### DU MIEL AU P'TIT DÉJ

**Le Club des Hôteliers Estérel Côte d'Azur s'engage pour la préservation des abeilles - dont le taux de mortalité s'est élevé à 30 % en 2021 contre 5 % dans les années 90. Les hôteliers parrainent ainsi une dizaine de ruches installées à Roquebrune-sur-Argens. Une belle initiative qui permet de se régaler de miel local sur les terrasses des hôtels. Une bonne raison de se lever du bon pied !**



### A table avec Louis de Funès

Louis de Funès vous convie à sa table et vous allez vous régaler ! L'appétit de l'acteur pour le cinéma était proportionnel à son amour de la bonne cuisine française. L'acteur en a fait sa spécialité, elle lui a offert des rôles protéiformes dans lesquels il nous régale encore aujourd'hui. Au travers de l'exposition « La Gastronomie », Louis de Funès invite à déambuler dans le musée à la (re)découverte de notre patrimoine culinaire. C'est l'occasion de voir la reconstitution de l'usine Tricatel de l'Aile ou la Cuisse, de la célèbre table de M. Septime dans Le Grand Restaurant et de parcourir les recettes cultes qui ont marqué sa filmographie.

→ Exposition « La Gastronomie »,  
musée Louis de Funès,  
Saint-Raphaël  
Du 25 juin 2022 au 31 mai 2023

## ACTUS

### Les recettes du Clos des Roses

Micheline, dite Mimi, nous partage les recettes de son enfance et de ses souvenirs familiaux. Membre éminent de la famille Barbero, propriétaire du Clos des Roses, Mimi offre un condensé de recettes gourmandes et traditionnelles : de la daube provençale à l'anchoïade, en passant par la soupe au pistou. Des moments de partage en famille autour de bons plats généreux et provençaux, dont on sent déjà les parfums émaner de la cuisine.

Disponible au caveau du domaine et sur le site du Clos des Roses 13,50€



### Confiture de lait et plus encore

Elise et Jules, deux pâtisseries de 28 et 24 ans, ont ouvert leur pâtisserie-salon de thé au cœur de la cité médiévale de Roquebrune-sur-Argens il y a tout juste un an. En peu de temps, « Confiture de lait » s'est taillée une belle réputation de gourmandise et de qualité. Les pâtisseries, chocolats et glaces, sont fabriqués à partir de produits de saison en circuit court : figues de Solliès, fleur d'oranger de Vallauris, fraises de Roquebrune... Elise et Jules aiment revisiter les recettes traditionnelles : confiture de lait à la fleur d'oranger, chou citron vert banane, tarte cacahuète caramel... On en redemande !

### O cœur du vrac

Fini le plastique et autres emballages ! Dans le centre ancien de Fréjus, Caroline et Sandrine ont ouvert leur boutique il y a seulement quelques mois. Consommer plus intelligemment, moins de gaspillage, sans contenant plastique... voilà leur credo. Les deux femmes se fournissent en circuits courts. Le petit plus : des paniers d'accueil composés de divers produits locaux sont proposés. Une bonne idée pour alimenter un pique-nique ou un apéro.



### Des Petits Secrets à percer

Les Petits Secrets n'en seront bientôt plus un. A quelques mètres du marché République de Saint-Raphaël, la nouvelle adresse se niche à l'abri des vieilles pierres d'une cave voutée. Dans cette ambiance feutrée, officient Guillaume et Raphaël, le premier en cuisine et le second en salle. On y déguste une cuisine fraîche, harmonisant les saveurs provençales et des influences asiatiques. L'ardoise est renouvelée toutes les semaines avec un choix de deux entrées, deux poissons, deux viandes et un plat végétarien.

### UNE P'TITE MOUSSE ?

Passionnés de bières, Valérie et Mathieu ont sélectionné le meilleur des terroirs brassicoles dans leur cave à bières gourmande. Ouverte en novembre 2021, en plein cœur de Saint-Raphaël, La Petite Mousse propose quelque 130 brasseries avec 350 références de bières en 33 et 75 cl. Des bières sélectionnées avec soin, en provenance de France, de Belgique, d'Islande, de Grande-Bretagne, d'Autriche,

de République Tchèque... Valérie au service, Mathieu au conseil, vos apéros sont entre de bonnes mains. Coffrets, verres à bière, terrines pour accompagner... La Petite Mousse organise également des ateliers dégustation.





ESTÉGRAM

**Promesses de saveurs, de soleil et de douceurs, retrouvez les adresses de la destination sur Instagram et sur le compte d'Estérel Côte d'Azur @esterelcotedazur. Abonnez vous !**



@absolu\_frejus  
Fréjus



@cocottesandwine  
Puget sur Argens



@tortu\_plage  
Saint-Raphaël



@lerestaurantdulac1  
Roquebrune-sur-Argens



@saintraphael\_tourisme  
Saint-Raphaël



@lecapmail  
Roquebrune-sur-Argens



**MARCHÉ PROVENÇAL**  
— CŒUR HISTORIQUE —  
MERCREDI ET SAMEDI MATIN

**PLUS GRAND MARCHÉ DU VAR**  
— FRÉJUS-PLAGE —  
DIMANCHE MATIN TOUTE L'ANNÉE  
TOUS LES SOIRS DE JUILLET / AOÛT

**FÊTE DU RAISIN**  
— CŒUR HISTORIQUE —  
6 ET 7 AOÛT

2070 ANS DE TERROIR  
*authentique*



www.frejus.fr @frejustourisme

#VisitEstérel



@lapergoladerestaurant  
Roquebrune-sur-Argens



@officedetourismedefrejus  
Fréjus



@restaurantmartinus  
Fréjus

# Shopping

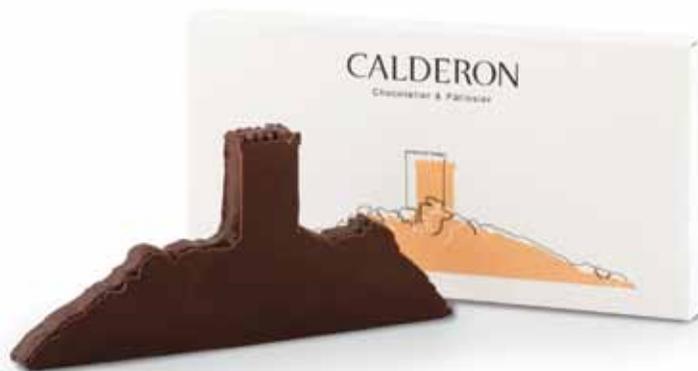
Le territoire Estérel Côte d'Azur affiche toute une palette de saveurs salées et sucrées. A consommer sur place, à offrir, à rapporter en souvenir, voici de quoi remplir votre panier.



## BASILIC DE FRÉJUS

Dans la basse vallée de l'Argens, Jean-Marc et Philippe Vazzotti cultivent basilic, melon, courge, butternut... De fin février à fin septembre, le basilic embaume les serres des producteurs et vos recettes provençales.

→ 2,95 €  
Joseph Primeur, Saint Aygulf



## L'ÎLE D'OR EN CHOCOLAT

Elle est l'image emblématique du littoral raphaëlois. Le pâtissier Calderon décline l'Île d'Or au travers d'une création au chocolat garnie d'un riche praliné amandes/noisettes et de grains de riz soufflés.

→ 15,90 €  
Calderon, Saint-Raphaël



## DÉLICES D'AUBERGINES

Christiane Theurier est maraîchère à Roquebrune-sur-Argens et conçoit des recettes avec les produits de son jardin. A goûter : la ratatouille bien sûr, des aubergines aux herbes imaginées après un voyage en Italie, des poivrons aux pignons dorés et toute une panoplie de tartinades épicées...

→ 6,50 €, Maison du Terroir,  
Roquebrune-sur-Argens



## CONFITURES

Melon basilic, pastèque vanille ou encore confiture de vin aux épices pour accompagner un foie gras ou une viande... Myriam décline les recettes de sa grand-mère avec délicie. A retrouver à la boutique du domaine viticole.

→ 5,50 €  
Le Jas des Oliviers, Fréjus



## UN NOM PRÉDESTINÉ !

Didier Carrié, chocolatier de renom d'Agay, ne pouvait faire autrement que d'ajouter sa pierre à l'édifice de la Maison des Carriers, inaugurée ce printemps au Dramont. Ces petits pavés de praliné rendent ainsi un hommage gourmand à tout un pan de l'histoire raphaëloise.

→ Sachet 70 gr 5 €  
Maison des Carriers, Saint-Raphaël



## TOUT EN DOUCEUR

Thibault et Julien, du Rucher du Blavet, déplacent leurs ruches en fonction de la floraison. Dans les alvéoles, un nectar qui fleurit bon la Provence : miels de bruyère blanche, lavande ou garrigue.

→ 6,50 € le pot de 250 gr  
Marché de Roquebrune,  
les Issambres,  
La Bouverie



## A CROQUER

Le nougat, c'est une histoire de famille à la confiserie-pâtisserie Cochet. C'est avec cette gourmandise à la pistache et aux amandes que s'est faite la réputation du confiseur dès 1932 ! L'enseigne vient de faire peau neuve. On y choisit nougat, chocolats et biscuits comme des bijoux.

→ Sachet 500 gr, 32 €  
Confiserie Cochet, Saint-Raphaël



## DES TABLETTES DE FRUITS

On pense croquer dans du chocolat mais c'est une explosion de fraîcheur qui arrive en bouche. Présenté sous forme de tablette, ce concentré de fruits décline différents parfums : ananas, orange, framboise, pomme... Conçues à Fréjus, ces tablettes vont éveiller vos papilles !

→ 4,70 €  
Les recettes de Rony,  
Marcel et fils,  
Saint-Raphaël



# Avec vue

## Sur le vieux port

La grande terrasse domine le vieux port de Saint-Raphaël. Lové dans les canapés au soleil ou attablé pour le déjeuner, on profite de la vue sur le Jardin Bonaparte et la grande roue du bord de mer. Au cœur de la ville, le **Casino Barrière** jouit d'une très belle situation panoramique. Entièrement rénové avec une déco haute en couleurs, le Café Barrière propose plusieurs formules copieuses et variées à partir de buffets d'entrées et desserts. Ce large choix est complété par les suggestions du chef en fonction des saisons : sauté de veau aux olives, risotto aux asperges, filet de daurade...

→ Ouvert tous les jours de 12h à 14h et 19h30 à 22h (vendredi et samedi jusqu'à 22h30)



## CHILL & GOURMANDISE

Sur la grande plage de Fréjus, le **Kazaar** vous accueille sur sa grande terrasse face à la mer ou même les pieds dans le sable, à chiller dans les fauteuils en rotin si l'envie vous en prend ! Pour un repas entre amis, un apéritif, un cocktail en soirée, on se délecte du cadre avec le bleu de la Méditerranée pour horizon. En cuisine, le chef travaille des produits frais et locaux, poissons et fruits de mer à l'honneur.

→ Ouvert tous les jours de 10h à 1h



## Auberge panoramique

Au cœur du village pittoresque des Adrets-de-l'Estérel, l'hôtel restaurant \*\*\* **Estirado** offre une vue époustouflante sur le massif de l'Estérel. Dans une oasis de calme et de nature, le mas provençal arbore une grande terrasse panoramique. Le chef cuisine les saveurs régionales et parsème ses recettes d'une note exotique. La carte qui met à l'honneur les produits de saison est renouvelée toutes les six semaines : carpaccio de tomates, thon mi-cuit aux agrumes, risotto de seiches...

→ Ouvert tous les jours de 12h à 13h45 et de 19h à 20h45. Fermé le lundi midi



Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)



Spot photo

## VUE SUR LE ROCHER

C'est l'un des meilleurs spots pour admirer le rocher de Roquebrune ! Sur la grande terrasse en bois, pour le déjeuner à l'ombre des parasols ou face au coucher du soleil pour le dîner, le **restaurant du Lac** vous promet un moment exceptionnel. Installé au bord du lac de l'Arena, on profite d'un cadre naturel enchanteur avec une vue imprenable sur le mythique rocher. Dans les assiettes, la cuisine mêle gourmandise et tradition : pavé d'agneau à la plancha, poulpe à la provençale, daube, saumon sauce vierge... Vous apprécierez l'ambiance familiale. En été, les enfants peuvent profiter des jeux de la base nautique au pied du restaurant.

→ Ouvert tous les jours, de 12h à 14h30 et de 19h à 21h30



## Sur la plage de la Baumette

Sur la plage privée de la résidence Agathos, le **Club Agathos** est installé au cœur de la baie d'Agay. A l'ombre en terrasse ou au soleil les pieds dans le sable, on savoure une cuisine du Sud qui fait la part belle aux produits de la mer : ceviche de loup, encornets sautés en persillade, longe d'espadon à la plancha...

→ Ouvert tous les jours sauf le lundi, de 12h à 14h30 les mardis et dimanches, de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30 du mercredi au samedi



## Sur la mer

Le cadre est magnifique. Face à la baie de Saint-Tropez, les terrasses de **La Réserve Gayrard** surplombent la mer offrant une vue panoramique extraordinaire. C'est en 1967 que Marcel Gayrard ouvre son établissement sur le littoral des Issambres. Depuis, cette affaire de famille n'a cessé de proposer une cuisine raffinée et créative, magnifiant les saveurs de la terre et de la mer. Dans une ambiance à la fois chic et décontractée, on prend plaisir à prendre un apéritif les pieds dans l'eau, bercé par le clapotis des vagues, avant de s'attarder sur la terrasse version paillote ou plus moderne. Inspiré par la magie des lieux, le chef concocte ici une cuisine gastronomique de haute volée qui sublime poissons et fruits de mer.

→ Ouvert tous les jours de 9h à 15h et de 19h à 22h30

# FRED ORSI, PASSION PÊCHEUR

Son bateau est amarré au port du Poussai, face à l'île d'Or. A 40 ans, ce raphaëlois, patron pêcheur depuis douze ans, est aussi papa de jeunes jumeaux. S'il n'est pas toujours à l'aise sur terre, la mer est son élément. Plutôt dessus, que dedans.



**70 €/kg**

prix de vente  
de la langouste

**800 m**

taille maximum  
d'un filet de pêche

**15**

pêcheurs dans  
la prud'homie  
de Saint-Raphaël

*C'est pas  
l'homme qui prend  
la mer...*

## FRAÎCHEMENT PÊCHÉ

### Parole de pêcheur.

***« J'ai eu cette passion pour la pêche dès l'âge de sept ans »***

#### ***« Vous mangez beaucoup de poissons ? »***

Oui, quatre fois par semaine en moyenne. C'est récent, avant je n'en mangeais presque pas. En revanche, j'avoue que je ne raffole plus de la langouste, j'en ai trop mangé. Ma femme continue de se régaler au moins une fois par semaine.

#### ***« Et dans l'eau ? »***

J'ai longtemps pratiqué la pêche sous-marine, puis j'ai arrêté en 2007. Je ne me baigne même plus, juste quand je prends quelque chose dans l'hélice et que je dois réparer. Ce que j'aime, c'est être sur l'eau et pêcher du poisson. Dès l'âge de sept ans environ, j'ai eu cette passion pour la pêche, elle ne m'a jamais quittée.

#### ***« Si vous n'étiez pas pêcheur... ? »***

Je travaillerais quand même sur la mer, c'est certain. Sûrement pas sur un yacht (*rire*). Je ne sais pas quoi exactement mais je serais sur l'eau. C'est un besoin vital. Lorsque j'ai des soucis, que je ne me sens pas bien sur terre, je sors du port avec mon bateau et j'oublie tout.

#### ***« Comment se déroule la journée d'un pêcheur ? »***

La saison de pêche, c'est principalement de mars à novembre. Ma journée commence avec le soleil. Quand je vais aux langoustes, j'attaque à 5h du matin jusqu'à 17h le soir avec une pause déjeuner rapide. Le plus long avec la pêche aux langoustes, c'est de nettoyer les filets. Les conditions de travail ont bien évolué. Aujourd'hui, on a des roues qui tirent les filets, avant cela se faisait à la main, je peux aller jusqu'à 500 m de fond. Ici, comparé à l'Atlantique, on fait de la petite pêche : un jour dix kilos de poissons, un autre une centaine.

#### ***« Quelles sont les difficultés du métier dans la région ? »***

La cohabitation avec les bateaux de plaisance, l'été, est difficile. Les pêcheurs sont une minorité par rapport au monde de la plaisance. Il faut naviguer avec beaucoup de vigilance.

#### ***« Votre plus beau souvenir en mer ? »***

Il y en a tellement. C'est toujours différent. Chaque sortie, je suis émerveillé de ce que je vois. Je navigue souvent avec des dauphins par exemple. Un jour, j'étais avec un collègue et j'ai vu un énorme thon faire un saut d'au moins 2 mètres juste derrière lui. Si je devais penser à une belle pêche, je citerais celle où j'ai pris 30 kilos de langoustes. Mais c'est tous les jours Noël car il n'y a jamais les mêmes choses dans le filet. Je ne suis jamais déçu. Si un jour la pêche est mauvaise, demain ça sera mieux.



### PRUD'HOMIE, C'EST QUOI DONC ?

Une prud'homie est une communauté de patrons pêcheurs. Née en Provence au Moyen Âge, elle est régie par un décret impérial de 1859. La Prud'homie de Saint-Raphaël s'étend des Issambres jusqu'aux Alpes-Maritimes et compte quinze pêcheurs indépendants (contre 25 il y a dix ans).

# LAURENT LOUDET, NÉ DANS UN RESTAURANT

Sur le port de Boulouris à Saint-Raphaël, Laurent Loudet vous régale de brouillade d'oursins, de poissons grillés, de pâtes aux langoustes... A déguster face à la Méditerranée, bien sûr.

« On peut dire que je suis tombé dans la marmite tout petit », avoue Laurent Loudet.

« Ma grand-mère préparait des plats délicieux pour beaucoup de personnes et dès mon plus jeune âge, j'accompagnais mon père au marché aux poissons de Saint-Raphaël ». Véritable enfant de la balle, Laurent Loudet est issu d'une famille de restaurateur -son père était également hôtelier à Saint-Aygulf - originaire de Corse et de Toscane, le mélange ne pouvait être que détonnant !

« A la maison, on parlait italien et corse. On était imprégné de la culture méditerranéenne. Mais je me suis vite rendu compte que j'étais davantage attiré par la cuisine que par l'hôtellerie ». Alors, après son école hôtelière, il suit une formation en grande restauration où il apprend la rigueur et l'importance du détail. Il se forme durant six ans chez Verger à Mougins, puis trois années

chez Gualtiero Marchesi à Milan, un restaurant doté de trois macarons Michelin. « Durant ces années, j'ai évidemment beaucoup travaillé les produits de la mer, mais j'ai surtout mis en pratique ce que l'on m'avait enseigné à l'école : La rigueur fait la différence et l'on ne doit rien laisser au hasard car ce sont les détails qui font la perfection. On m'a aussi appris à scruter le client -sans qu'il s'en rende compte- pour mieux comprendre ses désirs et répondre à ses attentes. Une dimension psychologique que je soupçonnais peu. »

## UNE PAUSE POUR REPARTIR DE PLUS BELLE

Fort de cette expérience, il lance plusieurs affaires dont le Saint-Pierre, aux Issambres et plus tard, le Cercle, déjà un restaurant de poissons de pays et de langoustes.

Les oursins se dégustent de décembre à avril



Mais à 48 ans, après une carrière professionnelle hyperactive, il vend et décide de faire une pause pour prendre le temps de vivre et se poser un peu. Chassez le naturel, il revient au galop ! Passée la cinquantaine, Laurent Loudet rachète avec son épouse les murs du restaurant de ses beaux-parents pour débiter en juin 2018 l'aventure du Bistrot Loudet. Quatre ans plus tard, le couple est à la tête d'une vingtaine de salariés avec déjà un autre projet en tête : « Je suis en plein travaux pour créer la Cale, un lieu de partage pour se restaurer et boire un verre face à la mer. Il va juxter le Bistrot Loudet et sera une alternative différente à notre restaurant, même si les poissons et fruits de mer seront bien sûr à la carte. Si tout va bien, on devrait ouvrir durant l'été ! » Et quand on lui demande si ses fils vont suivre sa trace, il nous rétorque : « Ce n'est pas encore d'actualité, car mes fils sont rugbymen et poursuivent leur carrière. Et puis, je ne suis pas encore prêt à passer la main. Ce métier est un véritable style de vie et je n'ai pas souvent l'impression de travailler ». Confucius disait : « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie ». Il semble que Laurent Loudet ait fait de ce proverbe, son adage...

## Parole de chef

*« Je privilégie toujours le travail avec les pêcheurs locaux »*





**JE PARS  
DU PRINCIPE  
QU'IL FAUT  
TRANSFORMER  
LE MOINS  
POSSIBLE  
LE POISSON**



### ***Votre style de cuisine ?***

La cuisine méditerranéenne bien sûr, avec notre spécialité de poissons locaux, notamment le chapon, une sorte de rascasse. C'est le poisson qui se rapproche le plus d'un crustacé et on le prépare en bouillabaisse. Sinon, on propose souvent des rougets et des Saint-Pierre. Sans oublier, la langouste, notre spécialité.

### ***Vos spécialités ?***

On vient souvent dans mon restaurant pour déguster mes pâtes aux langoustes, mais je recommande également notre brouillade d'oursins. On propose aussi une carte variée selon le marché et l'arrivage du jour. Mais ma devise c'est : « Au bon vouloir du client plutôt que selon l'humeur du chef ! »

### ***Votre philosophie ?***

La cuisine c'est beaucoup d'humilité et à mon sens, seul le résultat compte. C'est pourquoi, je favorise avant tout la qualité du produit et je pars du principe qu'il faut transformer le moins possible le poisson. La simplicité dans l'excellence. Je privilégie d'ailleurs toujours le travail avec les pêcheurs locaux donc en circuit court. Pour résumer, je me considère comme un aubergiste et je souhaite que les gens se sentent bien dans notre restaurant et qu'ils deviennent comme nos amis.

## **La recette du Chef**



### **PÂTES AUX LANGOUSTES**

- Pour 2 personnes
- 800 gr de langouste
  - 120 gr de pâtes (linguine)
  - 2 tomates
  - 1 gousse d'ail

**Coupez** la langouste en deux, puis en petits morceaux  
**Chauffez** une poêle avec de l'huile d'olive. Faites y revenir les langoustes pour qu'elles soient bien dorées.

**Salez et poivrez, puis ajoutez** des dés de tomates fraîches. Quand les tomates commencent à caraméliser, **ajoutez** l'ail cru haché.

**Faites cuire** les pâtes et à peine égouttées, jetez-les dans la préparation.

**Faites revenir** les pâtes avec la préparation, parsemez de persil et envoyez le tout !

## **FARANDOLE D'ADRESSES**

# **Saveurs d'iode**

## **Les moules en fête**

**La Moule Joyeuse** est une institution comme on dit. Installée à Fréjus-Plage face à la mer, depuis 25 ans, c'est le spot moules - frites de la station balnéaire. Dans la marmite, moules au pistou, à la provençale, à la napolitaine... les coquillages fleurissent bon le Sud mais n'oublie pas les classiques marinières, curry, roquefort... A la carte, une dizaine de sauces différentes sont proposées pour accompagner les mollusques.

→ Ouvert du mardi au dimanche, de 12h à 14h et de 19h à 22h



## **LA MER À BOIRE**

Le concept est on ne peut plus sympathique. Dans la halle du marché République de Saint-Raphaël, **La Mer à boire** vous invite à acheter vos coquillages et à les déguster sur place. Une douzaine d'huîtres, quelques crevettes, des langoustines, un plateau d'oursins accompagnés d'un verre de vin frais... on refait le monde en profitant de l'ambiance du marché. Tenue par Damien et Benjamin, deux enfants du pays, **La Mer à boire** est avant tout une poissonnerie aux produits de grande qualité.

→ Ouvert du mardi au dimanche, de 8h à 14h



Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)



## **Avé!**

On craque pour la salade de poulpes servie dans un grand bénitier. Depuis plus de trente ans, le **César** est le spécialiste du poisson à Port-Fréjus. En saison, on profite de la terrasse au soleil sur les quais. Labellisé Maître Restaurateur, le restaurant cuisine à merveille les poissons grillés, les fruits de mer, les pâtes fraîches et risotto. Difficile de faire son choix entre le risotto de homard à la bisque de crustacés, la sole meunière ou encore le filet de Saint-Pierre.

→ Ouvert du mardi au dimanche, de 12h à 14h et de 19h à 21h30

## **Le Coelacanthe**

Sur le port de Santa Lucia à Saint-Raphaël, **Le Coelacanthe** sert une cuisine raffinée aux saveurs de la mer. Poissons et fruits de mer sont à l'honneur. La spécialité de la maison : la poêlée de homard et fruits de mer aux penne rigate.

→ Ouvert du vendredi au mardi, de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30



# MARCHÉS PAYSANS

Des carottes directement sorties de terre, des fraises fraîchement cueillies, des poissons juste pêchés... Les marchés paysans vous proposent leurs produits, du producteur au consommateur.



## LA VALLÉE ROSE

Sur les terres de Gilbert Meneganti, agriculteur à Fréjus, le marché de la Vallée Rose regroupe une trentaine de producteurs de toute la région PACA. Lancé il y a une dizaine d'années, le marché est né de l'idée de mettre le travail des paysans en commun pour proposer une vente directe. En achetant vos fruits et légumes, vous pourrez visiter l'exploitation. Ici des fèves, là des artichauts, plus loin des carottes et des courgettes. Plus qu'un commerce de proximité, la Vallée Rose tient à montrer le travail des agriculteurs, l'origine et la qualité des produits. Vous y trouverez une large gamme de produits de saison et de qualité : fruits et légumes, fromages, huiles d'olive, coquillages, poissons, viandes, volailles, miels, œufs, tapenades, anchoïade et autres tartinables...



LA RECETTE FACILE

## GLACE À LA FRAISE

- 500 gr de fraises
- 200 gr de sucre en poudre
- 250 ml de crème fraîche épaisse
- 1 jus de citron

### Laver, sécher et équeuter

les fraises. Mettre tous les ingrédients dans un blinder.

**Mixer** durant 3 minutes, jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. **Verser** ensuite cette préparation dans un récipient avec couvercle allant au congélateur.

**Laisser prendre** la glace à la fraise pendant au moins 8h dans le congélateur et **déguster**.



## LA GRANDE BASTIDE

A Roquebrune-sur-Argens, La Grande Bastide regroupe une quarantaine de producteurs locaux. Vous y trouverez bien entendu les fruits et légumes, mais aussi : miels et les produits de la ruche, confitures, jus de fruits, compotes, vins, huiles d'olive, pâtés et canard gras, poissons, viandes de porc, boeuf, veau, agneau, charcuterie, volailles et oeufs, fromages de brebis, chèvres, vaches et produits laitiers, escargots, plats cuisinés.... La Grande Bastide a ouvert en 2009, sous l'impulsion de la famille Ciamous. Agriculteurs, ils avaient déjà créé une vente à la ferme à la fin des années 70. Lorsque leurs trois fils s'installent à leur tour sur l'exploitation, ils ont l'idée d'un point de vente collectif afin de regrouper les diverses productions de Roquebrune et de Puget sur Argens. Au fil du temps, de nouveaux producteurs de toute la région PACA sont venus compléter la gamme de produits.

## CHÈVRE FRAIS, L'ATOUT SANTÉ

Les fromages de chèvre frais apportent en moyenne 79 kcal pour 100 gr, avec une teneur en calcium, phosphore et magnésium plus élevée que les fromages de vache. Ils sont aussi plus digestes. Leur douceur est l'occasion d'initier les enfants aux goûts du fromage. A noter que plus un fromage est frais, moins il est gras car il contient plus d'eau. Le lait caprin est riche en concentration et en diversité d'oligoéléments et de vitamines B, A, D et K.

LA RECETTE FACILE

## BRUSCHETTA AU CHÈVRE FRAIS ET FIGES RÔTIES

Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain de campagne ou aux céréales
- 100 gr de chèvre frais
- 6 à 8 figes
- Thym
- Miel
- Huile d'olive, sel, poivre
- Quelques feuilles de roquette

**Préchauffer** le four à 170°C.

**Ajouter** un filet d'huile d'olive sur les tranches de pain et tartiner de chèvre frais.

**Découper** les figes en quatre quartiers et les disposer sur les tartines avec un filet de miel et le thym.

**Mettre au four** 8 à 10 minutes.

**Sortir du four** et ajouter quelques feuilles de roquette.

**Servir en entrée** ou pour un apéritif dinatoire.



# SAINT- RAPHAËL

**C'EST ICI ET PAS AILLEURS**



SAINT  
RAPHAËL

Tourisme

[saint-raphael.com](http://saint-raphael.com)

LOCAVORE

## Au marché

Ils fleurent bon la Provence les marchés du territoire Estérel Côte d'Azur. Les étals regorgent de couleurs et de senteurs. Fruits, légumes, fromages, poissons, viandes, vins, miels... Où que vous résidiez, il y a toujours un marché où faire le plein de produits du terroir.

### FRÉJUS

**Les mercredis et samedis matins**

dans le cœur historique et la place Formigé

**Les dimanches matins** à Fréjus-Plage

(Boulevard d'Alger et de la Libération)

voie sud et place de la République

**Les mardis et vendredis matins**

à Fréjus-Plage, place de la République

**Les jeudis matins** dans le centre de Fréjus,  
marché des arènes

**Les jeudis matins** à Port-Fréjus

### SAINT-AYGULF

**Les mardis et vendredis matins,**

place de la Poste

### SAINT-RAPHAËL

**Les matins,** Marché République  
et place Victor Hugo

**Les matins,** Marché aux poissons  
sur le vieux port

**Les lundis matins,** à Boulouris  
sur l'Esplanade Saint-Jean

**Les mercredis matins,** à Agay place Giannetti,  
de 8h30 à 13h toute l'année

**Les jeudis matins** à Boulouris,  
esplanade Saint-Jean

### ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

**Les vendredis matins,** place Perrin

**Les samedis matins,** quartier de la Bouverie

**Les lundis matins** aux Issambres,  
place San Peire et promenade Adrien Beaumont



Saveurs  
d'ICI et pas  
d'ailleurs





# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LOCAVORE



## Mai

AIL  
ABRICOT  
ARTICHAUT  
ASPERGE  
BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLÉRI  
CERISE  
CHOU-FLEUR  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
FENOUIL  
FRAISE  
MELON  
NAVET  
OIGNON  
PETIT POIS  
RADIS  
SALADE  
TOMATE

## Juin

ABRICOT  
AIL  
ARTICHAUT  
ASPERGE  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLÉRI  
CERISE  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
FENOUIL  
FIGUE  
FRAISE  
HARICOT VERT  
MELON  
NAVET  
NECTARINE  
OIGNON  
PASTÈQUE  
PÊCHE  
PETIT POIS  
POIVRON  
RADIS  
SALADE  
TOMATE

## Juillet

ABRICOT  
AUBERGINE  
BRUGNON  
BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLÉRI  
CERISE  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
FIGUE  
FRAMBOISE  
FRAISE  
HARICOT VERT  
OIGNON  
MELON  
NECTARINE  
PASTÈQUE  
PÊCHE  
PETIT POIS  
POIRE  
POMME  
POMME DE TERRE  
RAISIN DE TABLE  
PRUNE  
RADIS  
SALADE  
TOMATE

## Août

ABRICOT  
AUBERGINE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLÉRI  
CHOU ROUGE  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
FIGUE  
FRAMBOISE  
FRAISE  
HARICOT VERT  
MELON  
NECTARINE  
OIGNON  
PASTÈQUE  
PÊCHE  
POIRE  
POIVRON  
POMME  
POMME DE TERRE  
PRUNE  
RAISIN DE TABLE  
SALADE  
TOMATE

## Septembre

AUBERGINE  
BLETTE  
BROCOLI  
BRUGNON  
CAROTTE  
CÉLÉRI  
CHOU-FLEUR  
CHOU ROUGE  
CHOU VERT  
CONCOMBRE  
COURGE / CITROUILLE  
COURGETTE  
FIGUE  
FRAMBOISE  
FRAISE  
HARICOT VERT  
MELON  
NECTARINE  
OIGNON  
PASTÈQUE  
PÊCHE  
POIRE  
POIVRON  
POMME  
POMME DE TERRE  
PRUNE  
RAISIN DE TABLE  
SALADE  
TOMATE

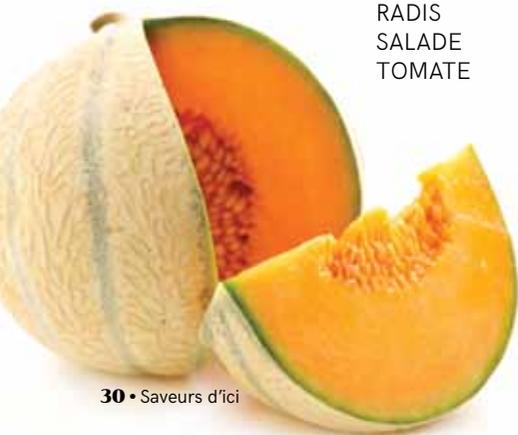
### La Cueillette du Rocher

Fraîcheur garantie ! A Roquebrune-sur-Argens, sécateur et panier en main, cueillez vous-mêmes concombres, fraises, melons ou haricots verts. De la terre à votre assiette, sans intermédiaire aucun, faites le plein de vitamines. Poivrons, aubergines, tomates, courgettes, aromates... Votre ratatouille sera savoureuse et pleine de goûts. L'été, lorsque la chaleur est trop forte, la Cueillette du Rocher propose plutôt de vous approvisionner en boutique. Profitez-en pour vous désaltérer à la buvette ou à l'ombre du grand tilleul. Les enfants adorent évidemment, une visite au poulailler s'impose.



### ARTICHAUT, L'ATOUT SANTÉ

Dès le printemps, le petit artichaut violet envahit les étals des marchés provençaux. Sachez que c'est le légume idéal pour nettoyer l'organisme après les excès de l'hiver. Il renferme notamment de la cynarine, un antioxydant qui stimule l'élimination des toxines par le foie. Avec le potassium, il a aussi un effet diurétique. L'artichaut renferme 5 fibres pour 100 gr qui permettent de lutter contre la constipation. Il peut apporter 15% des besoins quotidiens en calcium, 30 % en magnésium et enfin, il est riche en vitamine B9. Reste à choisir comment vous le préférez : cru ou cuit ? Ou les deux.



LA RECETTE FACILE

### BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTES

Pour 4 personnes

• Un bouquet de fleurs de courgettes (10-12 fleurs)

Pour la pâte à beignets :

- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de lait
- 125 gr de farine
- Huile pour friture
- Sel, poivre

La pâte à beignets : **battre** l'œuf, **incorporer** la farine, l'huile d'olive, puis le lait sans cesser de remuer. **Saler et laisser reposer** la pâte durant une heure à température ambiante.

**Nettoyer** les fleurs de courgettes (sans les laver, cela les ramollit) et garder un petit bout de queue pour tremper les fleurs dans la pâte.

**Faire chauffer** l'huile de friture dans une casserole.

**Tremper** les fleurs dans la pâte et les plonger dans la friture pendant 2 à 3 minutes. **Les retourner** sur l'autre face lorsque les beignets commencent à dorer, les égoutter sur du papier absorbant.

**Saler, poivrer et déguster.**

# PIQUE-NIQUE : DES IDÉES À PICORER

Que vous soyez plutôt pique-nique en mode baroudeur ou niveau expert avec malle en osier, on vous livre quelques idées pour agrémenter ces instants en pleine nature.

A la plage, en forêt, dans un parc... Un pique-nique, ça ne s'improvise pas. Cela peut même devenir tout un art. Côté équipement, oubliez les couverts en plastique qui cassent, les assiettes en carton qui s'humidifient et plient sous la salade de tomates. Optez pour de la vaisselle en bambou et des couverts en bois. C'est pratique et la planète vous remerciera ! Un pique-nique est une belle occasion de déguster les productions locales. La Provence est idéale pour cela avec tout un choix de tartinades, olives, fruits et légumes frais que vous pourrez trouver le jour même chez le maraîcher ou les commerces de proximité... Vous pouvez aussi opter pour des paniers pique-nique préparés. Facile, pratique et locavore. Le territoire Estérel Côte d'Azur regorge de bonnes adresses où faire ses emplettes et satisfaire toutes les envies. La rédaction a retenu quelques idées pour réussir votre prochain pique-nique estival.



## Inoubliable

Pour un pique-nique insolite et d'exception, le domaine viticole **Château Vaudois** vous invite à déjeuner au milieu des vignes. Le panier pique-nique est préparé selon l'inspiration du chef à partir de produits frais et locaux : tartine provençale, une salade composée, fromages, dessert, verre de rosé et eau. Une formule « Sunset » est aussi proposée en été, de 19h à 21h, pour profiter d'un magnifique coucher de soleil sur le vignoble et le rocher de Roquebrune.



## Où s'équiper ?

Vous êtes en manque de matériel pour réussir votre pique-nique ? On a l'adresse qu'il vous faut ! Au Village des Talents Créatifs à Puget-sur-Argens, la boutique **Fabriqués en France** propose paniers pique-nique, torchons, grande serviette, tire-bouchon, porte-tartes... mais aussi tartinades, vins, bières...



Pique-niquez dans les plus beaux coins de l'Estérel sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)



## Plateau tout prêt

Et pourquoi pas, un pique-nique vin et fromage ? Dans le centre ancien de Fréjus, **Le Palais du Fromager** vous prépare des plateaux à emporter (à partir de 2 personnes). Vous avez

l'embarras du choix parmi quelque 80 références de fromages. Les spécialités : le brie truffé, le gorgonzola à la cuillère, le brebis corse, des fromages de Provence comme le chèvre fumé ou aux olives noires... A noter que si vous avez une irrésistible envie de fromage, la boutique a ouvert un bar à fromages, à déguster sur place accompagné d'un verre de vin.



## Fun et pratique

Voilà la bonne idée pour conserver les boissons au frais lors d'un pique-nique, un barbecue, une journée à la plage ou encore une sortie en bateau ! Que vous y mettiez de l'eau ou du vin, le **Cubicool** est l'accessoire indispensable de l'été en Estérel Côte d'Azur. Soit équipé d'un cubi (3 ou 5 litres), soit d'une préparation maison (cocktail, eau aromatisée), cette fontaine à boisson isotherme, nomade et pliable, conserve les boissons au frais durant plusieurs heures au moyen d'un bloc congélation. Une idée ingénieuse d'un inventeur roquebrunois récompensée par le concours Lépine.

→ Disponible chez **Confort Jardin aux Issambres**



## Rosé individuel

Pratique pour emmener et déguster en pique-nique, voici le rosé à décapsuler, façon bouteille de bière. **Gusti**, de son petit nom, est une production varoise, conditionnée par un brasseur de Saint-Raphaël. Ce rosé pétillant à la bulle fine se déguste nature ou en cocktail, selon les envies. Gusti est en vente chez Taste Gourmet, la toute nouvelle épicerie fine de Saint-Raphaël. Nul doute que vous y trouverez de quoi concocter un pique-nique fabuleux.



## Buvez local

Blondes, blanches, rouges, ambrées, IPA, Triple... Les **bières de l'Aréna** ont pour point commun d'être rafraichissantes, goûteuses et... locales ! Avec plus de six références permanentes et quelques productions éphémères, la brasserie fréjussienne est la bonne adresse à faire découvrir à des amis.

# C'est pas moi qui l'ai fait !

## Sous les halles

Sur le marché République de Saint-Raphaël, **Julien Autin** régale vos papilles de ses recettes aux saveurs provençales. A la carte : une cuisine d'antan familiale empreinte de convivialité. Vous allez vous délecter des beignets de fleurs de courges, de la bourride de Saint-Pierre, de la paëlla, des petits farcis, calmars farcis... Une mention spéciale pour la daube provençale et la brandade de morue dont vous nous direz des nouvelles !

→ Ouvert du mardi au vendredi de 7h à 13h, samedi et dimanche de 7h à 13h30



## Voyage en Italie

Après quelques années auprès de chefs new-yorkais, Manuel Rainettis revient au pays. C'est en famille, avec sa mère Maria d'origine calabraise, qu'il ouvre une boutique de traiteur italien à Agay, « **Rainetti's Delizie Italiane** ». Charcuterie, fromages, raviolis, tiramisu, sauces, ricotta fraîche, gnocchis... Tout est artisanal et de qualité. Les pâtes sont fabriquées sous vos yeux dans l'arrière salle derrière le comptoir. On vous recommande les gnocchis accompagnés d'une sauce tomate fraîche. Un délice !

→ Ouvert du mercredi au samedi, de 9h à 19h



## Sur les quais

Depuis plus de 30 ans, Michel Torres a installé sa boutique traiteur sur les quais de Port-Fréjus. Le **Van Dam** affiche ainsi une belle gamme de plats préparés : gratin de poissons, de légumes, lasagnes, poulets fermiers rôtis, tartes provençales, pissaladières... Quelques spécialités venues d'ailleurs sont aussi au menu : soubressade, coca, boutifard... Et pour parfaire le repas, Le Van Dam vous propose aussi charcuterie, fromages, vins et champagnes.

→ Ouvert tous les jours de 8h à 13h et de 16h à 19h, sauf les dimanches après-midi et lundis

# Sur le pouce



## The Félix happy food

Face à la mer, dans le centre de Saint-Raphaël, ce petit bar à salades a tout d'un grand. A emporter ou à déguster sur une miniterrasse au soleil, Pam concocte une carte gourmande de salades, quiches, sandwiches, clafoutis... On vous recommande sa fameuse salade « Détox », veggie friendly. Tout est fait maison et élaboré à partir de produits frais. Pour une pause déjeuner sympa à deux pas de la mer.

→ Ouvert tous les jours, de 8h à 18h30 sauf le dimanche

Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

## Esprit de famille

Avec trois adresses à Fréjus, Fréjus-Plage et Saint-Raphaël, la boulangerie **Secrets de famille** propose une large gamme de pains, viennoiseries et pâtisseries bien sûr, mais aussi des formules déjeuner à déguster sur place ou à emporter. Pissaladière, fougassette, salades, poke bowls, paninis, wraps, croque-monsieur... tout est fait maison.

→ Ouvert tous les jours de 6h à 20h



Y'a plus qu'à

## La belle vie Café

Depuis plus de vingt ans, cette adresse face à la baie d'Agay propose une cuisine simple, savoureuse et toute en couleurs. On y déguste des salades inventives, des tartines pleines de fraîcheur, des paninis gourmands (celui à la sauce pistou : miam !), des woks... Du petit-déjeuner jusqu'au dîner en passant par l'apéro, c'est l'endroit cosy pour passer un bon moment

→ Ouvert tous les jours de 8h30 à 23h30



# LES DALMASSO VOIENT LA VIE EN JAUNE

C'est avec beaucoup de chaleur et un zest d'humour que Damien et Didier Dalmasso nous ont reçus sur leur exploitation. Rencontres acidulées.

En ce début novembre, les frères Dalmasso sont fiers de nous présenter leur première récolte de citrons de la saison. Il faut dire que ces citrons jaunes à la peau lisse et brillante sont magnifiques. Emballés dans des caisses de 5 kilos de trois calibres différents, les agrumes sont vendus sur les marchés de producteurs locaux comme La Grande Bastide à Roquebrune-sur-Argens ou le marché de la Vallée Rose à Fréjus. Une partie est aussi envoyée chez des grossistes, à Rungis ou à Lyon.



## CITRON, L'ATOUT SANTÉ

La digestion, la prévention du cancer, la fatigue ou encore la perte de poids, on lui attribue de multiples vertus. En jus, vert ou entier, le citron est réputé pour sa richesse en vitamine C. Il est également fort bien pourvu en potassium, essentiel à la santé cardiovasculaire et en polyphénols antioxydants pour lutter contre le vieillissement prématuré. Peu sucré et donc peu calorique, le citron affiche 39 calories pour 100 grammes.

## FRAÎCHEMENT CUEILLI

### Parole de "citronniste".

***« Au moins le citron, il n'est pas pressé. Si on ne le cueille pas le jour même, ce sera demain ou après-demain... »***

« D'ici la mi-novembre jusqu'en mars, les arbres donnent des fruits en continu. C'est le froid qui les fait jaunir. Dans un jardin, les citrons peuvent jaunir toute l'année. Mais, ici, les arbres sont plantés sous serres, ils attendent donc l'hiver et les premiers froids », explique Didier Dalmasso. A Fréjus, dans la plaine de l'Argens, « Les Agrumes de Fréjus » sont installés sur 8 000 m<sup>2</sup> de serres. Une exploitation unique en France. Lorsque, les frères Dalmasso plantent les premiers citronniers en 2017, personne n'a vraiment de recul sur la culture sous serres. Ils font appel à un technicien spécialisé qui travaille notamment avec la Tunisie et Israël mais qui ne peut pas les conseiller. Intrigué par le projet, l'INRA de Corse vient aussi leur rendre visite... mais sans plus de conseils. « Finalement, nous avons planté une vingtaine d'arbres... pour voir. Un peu, comme au poker. C'était un pari risqué. Durant quatre ans,

nous n'avons pas eu de rentrée d'argent, mais aujourd'hui on ne regrette pas », sourit Didier, en nous montrant un citronnier dont les branches croulent déjà sous les fruits.

### DE LA ROSE AU CITRON

Cette année, les frères Dalmasso espèrent produire 20 à 25 tonnes de citrons jaunes. « Les arbres commencent à donner au bout de 4 à 5 ans. Ensuite, la récolte augmente en volume chaque année. L'an dernier, nous avons récolté une quinzaine de tonnes. C'était notre première véritable année d'exploitation. En 2019, nous avons fait une première coupe mais nous avons été inondés. Heureusement, seulement une vingtaine d'arbres est mort. Le reste a résisté », commente Damien.

Ce sont en grande partie ces inondations à répétitions qui poussent les frères Dalmasso à revoir leur avenir professionnel. A cette époque, Didier et Damien sont rosieristes, comme leur père avant eux. Venue des Alpes-Maritimes, la famille Dalmasso s'installe à Fréjus en 1974. Durant une quarantaine d'années, elle cultive la rose : une seule variété, 25 couleurs et des bouquets de 20 fleurs à destination des magasins. Petit à petit, le marché devient plus difficile : la concurrence >

> des Pays-Bas, du Maroc, de l'Espagne... De plus, la rose est une fleur fragile qui nécessite beaucoup de traitements avec un éventail de produits de plus en plus restreint. « *Et puis, la rose se ramasse les samedis, les dimanches, tous les jours. Elle n'attend pas, il faut la ramasser le jour même. Si elle s'ouvre, c'est trop tard* » souligne Didier. Et de poursuivre amusé : « *Au moins le citron, il n'est pas pressé. Si on ne le cueille pas le jour même, ce sera demain ou après-demain* ». Autre avantage du citronnier : il ne nécessite pas beaucoup d'entretien. Un brossage à l'eau pour éviter la prolifération de cochenilles. Pas de traitement, la peau des citrons peut être consommée sans crainte de résidus de pesticides. Une simple taille de façon à contenir les arbres en largeur, plutôt qu'en hauteur. « *Oh ! Ensuite, il faut aller chercher les citrons là haut !* », rigole Damien avec son accent provençal bien chantant.

Même s'ils sont sous serres, les citronniers peuvent être soumis au gel. Les agriculteurs ont donc installé quatre chauffages par serre avec un thermostat automatique de façon à maintenir la température des serres à 2-3°C l'hiver lorsque le mercure descend trop bas.

**S'IL N'EST PAS CONSOMMÉ IMMÉDIATEMENT, LE JUS DE CITRON PERD 50% DE SA TENEUR EN VITAMINE C EN QUELQUES DIZAINES DE MINUTES.**



## QUELQUES GRAINS DE CAVIAR

Si le citron jaune représente l'essentiel de la production, les frères Dalmasco cultivent aussi des citrons verts et des citrons caviar. Le premier se vend principalement en été dans les bars et restaurants pour l'élaboration des mojitos, punchs et autres caïpirinhas. Les agrumes de Fréjus en ont écoulé quasiment 3 tonnes l'an passé. Tandis que le second, comme le caviar, est un produit plus rare, plus raffiné, recherché par les chefs de restaurants gastronomiques. C'est au moment des fêtes de fin d'année que la saison bat son plein pour ce citron qui se récolte quasiment toute l'année.

Originaire d'Australie, le citron caviar était consommé par les Aborigènes. Importé par les Américains, il a remporté un vif succès outre-Atlantique. Sa notoriété en France est assez récente et ses producteurs peu nombreux. En cuisine, il accompagne les poissons, les fruits de mer, les salades de fruits...

« Les Agrumes de Fréjus » cultive aussi quelques kumquats. Prochaine étape : la clémentine. Les arbres viennent d'être plantés. La première récolte est attendue d'ici 3 à 4 ans.

Surpris et heureux de leur succès, les frères Dalmasco s'étonnent encore : « *On n'aurait jamais pensé que l'on consommait autant de citrons en France.* » Avant d'avouer en riant : « *Nous, on préfère manger les melons chez les voisins !* »

### L'astuce pour épater les amis

Pour un apéro ou une entrée, des muffins de saumon et citron caviar devraient faire leur petit effet. Coupez une pâte feuilletée pour garnir un moule à muffins. Badigeonnez ces petits paniers de jaune d'œuf. Cuisez les au four à 180°C durant 15 mn. Une fois refroidis, garnissez les paniers de ricotta et de ciboulette puis ajoutez une tranche de saumon fumé. Parsemez de quelques billes de citron caviar.

## FRAÎCHEMENT CUEILLI

### Tout savoir sur le citron caviar

#### → SES ORIGINES

Connu aussi sous le nom de « Finger Lime », le citron caviar révèle une saveur incroyablement intense dans ses petites boules transparentes parfaitement sphériques. La plante Citrus Australasica (originaire d'Australie comme son nom l'indique) appartient à la famille des agrumes.

#### → SES BIENFAITS

Sa consommation a des effets positifs sur la digestion. Il a également des propriétés antiseptiques qui ralentissent le développement des maladies et infections. Il est aussi riche en magnésium, vitamines C, acide folique et potassium.

#### → SES ACCORDS

Son goût rappelle le citron mais avec des notes de pamplemousse. Un mélange étonnant entre texture et douce saveur acidulée. Quelques sphères sur du poisson frais, en accompagnement sur des croûtons, ou dans une salade de fruits suffisent à « booster » votre plat.



LA RECETTE FACILE

### SALADE DE BETTERAVES ET CITRON CAVIAR

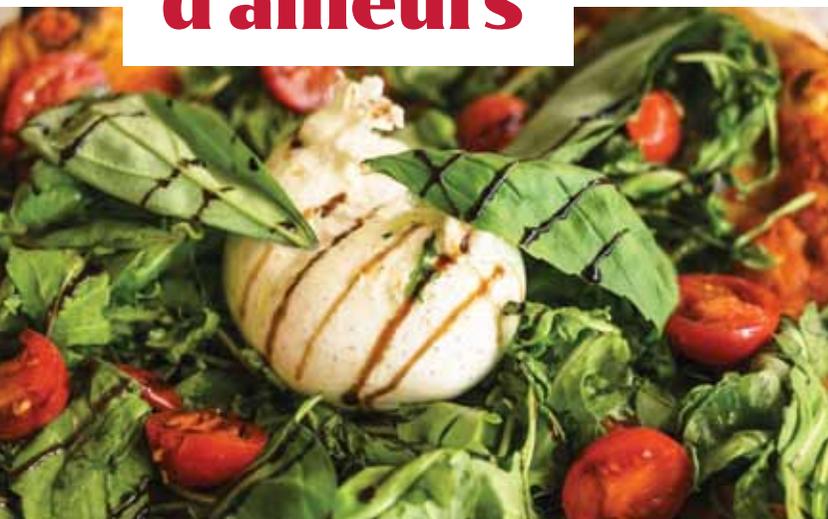
Pour 4 personnes

- 3 betteraves cuites
- 1 chèvre frais (200 gr environ)
- 1 citron caviar
- Persil plat
- Sel poivre, huile d'olive

**Découpez** les betteraves en petits morceaux et **déposez** les dans un saladier. **Emiettez** le chèvre frais. **Ciselez** finement le persil plat sur la préparation. **Coupez** le citron caviar en deux dans le sens de la longueur et **récupérez** les petites perles afin d'en parsemer votre salade. **Assaisonnez** à votre convenance et servez très frais.



# Saveurs d'ailleurs



## Dolce vita

C'est l'adresse où l'on aime bien venir en famille. A Fréjus, après une balade sur le bord de mer ou une journée à la plage du centre-ville juste en face, le restaurant italien **La Bocca** propose une carte très fournie avec un large choix de pizzas cuites au feu de bois, de pâtes, de poissons, de moules... Le service est sympathique et rapide.

→ Ouvert du lundi au samedi, de 11h30 à 14h30 et de 18h30 à 22h30, le dimanche de 11h30 à 15h et 18h30 à 22h.



## Si tu vas à Rio...

Nul besoin de vous rendre sur une plage de Salvador de Bahia ou à Copacabana pour siroter une Caipirinha devant une moqueca de camarao, délicieuse recette de crevettes au lait de coco. Sur la plage de la Galiote à Saint-Aygulf, face à la baie de Fréjus, le restaurant **Le Botafogo** vous convie au Brésil, quasiment les pieds dans l'eau. Les meilleures spécialités brésiliennes sont à la carte comme le churrasco ou la picanha de boeuf, la moqueca de poisson, le casquinha de Siri, un gratin de crabe au manioc et au lait de coco. Si l'ambiance est décontractée pour le déjeuner, elle se fait plus festive en soirée sur des airs de samba et de bossa nova

→ Ouvert tous les jours, de 11h à 16h et de 17h à 1h



## SAVEURS DU MAROC

Nichée au coeur de Saint-Raphaël, blottie contre la basilique, **La Menara** est une adresse familiale où madame officie aux fourneaux et monsieur en salle. On sert ici une cuisine marocaine traditionnelle, des plats chaleureux parfumés des épices du Maghreb. Couscous, tajines, bricks... Les viandes sont fondantes, les bouillons savoureux, les produits sont frais et proviennent de producteurs locaux. Vous ne résisterez pas à la tentation de clore ce moment par quelques cornes de gazelle et un thé à la menthe.

→ Ouvert du jeudi au samedi 12h à 14h et 19h30 à 21h, dimanche 12h à 14h

## FARANDOLE D'ADRESSES



i Qué Padre!



## Una Margarita por favor!

Quesadillas, tacos, burritos, céviche... Oubliez la tapenade et l'aioli pour une escapade sur le continent latino. Avec sa décoration très colorée, le **Muchacho Cantina** à Saint-Raphaël vous embarque dans les barrios de Mexico et de Bogota sur fond de salsa et de reggaeton. A la fois bar à cocktails et restaurant, Muchacho Cantina affiche 45 références de tequila et une dizaine de mezcal. Le lieu idéal pour déguster une Margarita ou se laisser tenter par le cocktail El Chapo, savoureux mélange de tequila, mezcal, figue de Barbarie, aloe vera, cactus et agave. Coté restauration, la gastronomie sud-américaine se prête à une déclinaison de plats chaleureux ou de tapas pour un apéro dinatoire.

→ Ouvert du lundi au samedi, de 17h à 1h



## Baie d'Halong

Ici, c'est Ahn qui officie en cuisine. D'origine vietnamienne, elle concocte des recettes asiatiques agrémentées des parfums subtils de la citronnelle, du gingembre et de la coriandre. Bo Bùn, Thit rang tôm (porc et crevettes caramélisés), My Xao (nouilles sautées à la viande et aux légumes)... Les plats traditionnels du Vietnam sont à déguster en salle ou en terrasse à Agay.

## BODEGA, BODEGA

Bien sûr, vous vous régalez d'une savoureuse paëlla et de tapas de «jamon y queso» dans les règles de l'art culinaire ibérique. Mais vous y dégusterez aussi des plats goûteux comme des calamars et chipirons à l'encre de seiche ou un filet mignon de porc crémeux au chorizo. Sur les quais de Port-Fréjus, **La Bodega** distille le meilleur des saveurs espagnoles dans votre assiette.



Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

SUR L'ARBRE



# L'OR VERT DE LA MÉDITERRANÉE

Arbre de légende, l'olivier est l'arbre sacré de la Provence et son huile d'olive, emblématique du Var et de la Méditerranée. Partez à la rencontre des oléiculteurs et de leur savoir-faire.



Huile d'olive, tapenade, pâte et crème d'olives... A l'apéritif ou en cuisine, l'olive est synonyme de soleil. Depuis toujours, le petit fruit vert et noir fait partie de l'identité du territoire Estérel Côte d'Azur. Pour vous dire, les premiers oliviers y ont été plantés avant les Romains. Dans certains domaines, le savoir-faire et l'oliveraie se transmettent de génération en génération depuis le XVI<sup>e</sup> s. !

Dans la plaine de l'Argens, les oliveraies parsèment les paysages de leurs feuilles argentées miroitant au soleil. Dans les arbres, différentes variétés d'olives. Parmi les plus emblématiques : picholine, bouteillan, cayon, cailletier, cornicabra, arbéquine... A chacune sa spécificité : douce, relevée, fruitée, amère, avec un goût d'artichaut, travaillée en assemblage ou mono variétale. Rendez visite aux oléiculteurs dans leurs domaines, selon vos goûts, ils sauront vous guider dans vos choix. La plupart vous ouvrent leurs portes sur rendez-vous pour des visites gratuites : le domaine Saint-Joseph à Fréjus, le Magali, Moulin à huile à Fréjus, le domaine de l'Olivette à Roquebrune-sur-Argens où l'on peut se balader au milieu de plusieurs hectares d'oliviers... Une idée d'activité sympa : à Puget sur Argens, en été, le domaine Diouloufet

propose de s'initier au bouturage d'oliviers en partenariat avec l'Office de tourisme. L'occasion d'en apprendre plus sur ce domaine qui travaille selon les méthodes traditionnelles et qui récolte encore à la main.

Les olives se ramassent en hiver, à partir de la mi-novembre. Profitez de cette période pour visiter aussi les moulins à huile. Au Clos Saint-Martin à Roquebrune-sur-Argens, le domaine ouvre également son moulin aux particuliers à partir de 5 kg d'olives. Deux jours de fabrication et on peut venir chercher l'huile d'olive de son jardin !

**Après avoir été broyés, les déchets issus de l'olive (peau, noyau) sont utilisés comme engrais naturel au pied des oliviers. Un retour à la terre.**



LA RECETTE FACILE

## POULET AUX COURGETTES ET AUX OLIVES

Pour 2 personnes

- 2 belles cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 150 gr d'olives vertes
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 2 pincées de curcuma
- Quelques brins de coriandre
- Sel, poivre

**Faites chauffer** l'huile d'olive dans une marmite. **Faites revenir** l'oignon, puis y faire dorer les cuisses de poulet. **Ajoutez** le gingembre et le curcuma. Salez, poivrez, mélangez. **Versez** 150 ml d'eau à la préparation. **Portez à ébullition** puis baissez le feu. **Ajoutez** les courgettes coupées en dés. **Laissez cuire** à couvert pendant 40 mn en remuant de temps en temps. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives. **Parsemez** le plat de coriandre ciselée.



# JEAN-BAPTISTE BRUNETAUD

## PRODUCTEUR DE SPIRULINE

Au pied du rocher de Roquebrune-sur-Argens, alors que ses voisins cultivent fruits, légumes et olives, Jean-Baptiste Brunetaud produit une micro-algue aux bienfaits nutritionnels remarquables : la spiruline.

### Parole d'aquaculteur.

***\_Je conseille de prendre une cuillère à café de spiruline le soir avec un verre d'eau ou un jus de fruit. D'autant que c'est aussi un hypotenseur qui aide à l'endormissement. \_***

« C'est la spiruline qui donne cette couleur verte aux bassins. Cette micro-algue mesure 50 microns, vous ne la voyez pas à l'œil nu. Ici, dans 5 m<sup>2</sup> de bassins, il y a autant de petites spirales qu'il y d'humains sur Terre », explique Jean-Baptiste Brunetaud en nous faisant visiter son exploitation Spirulin'Azur.

Reconnue par l'OMS comme le meilleur aliment pour l'humanité au XXI<sup>e</sup> s., la spiruline - qui tire son nom de sa forme de spirale - est l'aliment le plus nutritif au monde. Véritable concentré de protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments et pigments végétaux, la spiruline est 100 % naturelle et non transformée. Ainsi, elle contient 65 % de protéines, 90 % de l'apport journalier en vitamines (toutes sauf la vitamine C), trois pigments antioxydants (bêta carotène, chlorophylle et phycocyanine)... Ses bienfaits pour l'organisme sont évidemment nombreux : elle renforce les défenses immunitaires, combat le vieillissement cellulaire, lutte contre l'anémie en fer, magnésium, zinc et vitamines (particulièrement B12), elle élimine les toxines, embellit la peau, permet un sommeil plus réparateur, accélère la récupération des sportifs...

### EN PAILLETTES

C'est en 2017 que Jean-Baptiste Brunetaud se lance dans l'aventure de la spiruline. Ancien sportif de haut niveau, la petite algue ne lui était pas inconnue. Après deux années en faculté de médecine, il entame une formation à Toulon pour devenir producteur de spiruline - la seule qui existe en France actuellement - et s'installe ensuite à Roquebrune. A la veille d'entamer sa cinquième saison de récolte, **Spirulin'Azur** annonce une production annuelle autour de 300 kilos. « Je suis en flux tendu, tout ce que je produis, je le vends. Je réponds à seulement 10 % de ma demande », précise le producteur. En paillettes, en poudre ou en comprimés, la vente se fait directement sur l'exploitation, à la Maison du terroir de Roquebrune-sur-Argens ou sur internet. « Pour ma part, je conseille vivement de consommer la spiruline en paillettes. C'est la forme la plus naturelle, la moins transformée », commente le jeune Raphaëlois.

Mais comment produit-on de la spiruline ? Dans des grands bassins sous serre, Jean-Baptiste Brunetaud recrée le milieu naturel de l'algue avec une eau très alcaline.

Dans ces conditions, la spiruline développe 30 à 35 % de sa propre masse tous les jours ! Le travail de l'aquaculteur est alors de récolter cette spiruline pour la transformer en un produit sec. La première étape consiste à extraire l'eau pour obtenir une pâte. Ensuite, cette pâte est divisée en « petits spaghettis » qui vont être séchés à basse température durant une nuit afin de garder toutes leurs valeurs nutritionnelles. Ne reste plus qu'à gratter pour récupérer les paillettes.

« Les industriels appliquent quasi les mêmes procédés, sauf qu'ils séchent la spiruline à 200°C par atomisation. La spiruline explose et tombe en poudre et perd toutes ses valeurs nutritionnelles. La vente de paillettes est la garantie d'une production artisanale de qualité », affirme Jean-Baptiste.



### EQUIVALENCE

**10 gr de spiruline apporte autant que :**

- 4 carottes crûes (caroténoïde)
- 4 oranges (Pyridoxine B6)
- 1 œuf (protéine)
- 85 gr de flétan (calcium)
- 1 pomme (potassium)
- 2,5 betteraves (magnésium)
- 6,5 artichauts (fer)



# DÉCLINAISON DE MIMOSA

Ils sont beaux les pompons jaunes. Et bien, ils sont bons aussi ! En bonbon, en sirop, en glace... Quand la petite fleur de l'hiver se fait gourmande.

## SUR L'ARBRE

Dès le mois de décembre, la petite fleur australe au pompon jaune vif habille les paysages de la côte d'Azur. Depuis le bord de mer jusqu'aux sentiers et collines du massif de l'Estérel, le mimosa distille son parfum enivrant et embaume les cœurs. S'il est un vrai régal pour les yeux et pour le nez, sachez que le mimosa l'est aussi pour vos papilles.

### EN BONBON

Au Palet d'Or, la boutique de Didier Carrié, de petites boules jaunes trônent en belle place aux côtés des truffes de chocolat noir et autres pralinés. Le bonbon, le Mimosa d'Agay, est composé d'une truffe de chocolat blanc parfumée avec du mimosa et de l'écorce de citron confit. Il est légèrement relevé d'une liqueur de plantes avant d'être roulé dans de la poudre de mimosa cristallisé. « On a vraiment l'impression de croquer dans la fleur », explique l'artiste chocolatier. « Le mimosa apporte une étonnante sensation de fraîcheur ». Depuis sa création en 2008, le Mimosa d'Agay a séduit nombre d'amateurs... et pas seulement en hiver. « En été, il se marie très bien avec un champagne ou un vin pétillant ».

### EN RANDONNÉE

Maddy Polomeni est guide de randonnée. En hiver, elle propose des balades accompagnées de 2h au travers des forêts de mimosa dans le massif de l'Estérel. Au programme : histoire du mimosa, présentation des espèces, déclinaisons culinaires, dégustation de sirop en fin de balade... Maddy propose aussi des ateliers pour apprendre à confectionner son propre sirop de mimosa.

### EN COCKTAIL

Le Bla Bla propose de prolonger la saison du mimosa dans un verre. Alex, mixologue au bar restaurant a créé un savoureux cocktail de printemps. Sirop de mimosa, rhum, citron, fever tree mediterranean (tonic) : le Mim's est plein de fraîcheur. A déguster face à la baie de Saint-Raphaël.

### EN GLACE

A Port-Fréjus, le glacier Ness n'est jamais à court d'idées originales. Durant les mois de floraison, les « Zinzins » élaborent un délicieux sorbet au mimosa à déguster en cornet ou en pot.



### DES FLEURS CRISTALLISÉES DE MIMOSA

Prenez des fleurs de mimosas et lavez les délicatement avant de les essuyer dans du papier absorbant. Trempez les pompons dans du blanc d'œuf légèrement battu. Saupoudrez de sucre glace et laissez sécher à l'air libre sur du papier sulfurisé. La déco qui claque sur vos prochaines pâtisseries.



LA RECETTE FACILE

### SIROP DE FLEURS DE MIMOSA

- Pour 4 personnes
- 100 gr de fleurs
  - 25 cl d'eau
  - 1 citron
  - 500 gr de sucre en poudre

Rincez les fleurs. **Mélangez** dans un récipient, le jus de citron et l'eau. **Versez** ce mélange sur les fleurs de mimosa et **laissez infuser** toute la nuit. Le lendemain, **filtrez** et récupérez le jus. **Ajoutez** le sucre et faites cuire à feu doux dix minutes. **Filtrez et versez** la préparation dans une bouteille en verre. Le sirop se conserve au frais et à l'abri de la lumière pendant un mois environ.

# FABIEN PASQUALE

## LE VAR DANS LE CŒUR

Aux fourneaux du Clos des Roses à Fréjus, le jeune chef varois, Fabien Pasquale, apporte une touche de modernité à la cuisine méditerranéenne.

L'inspiration suit les saisons au Clos des Roses



« Personne dans ma famille ne travaillait dans la restauration mais j'ai eu la vocation très jeune, vers 10 ans ! J'aidais souvent ma mère à cuisiner et à une période où elle était malade, j'ai pris le relais pour préparer des plats pour la famille. C'était une époque où l'on mangeait encore à table, tous ensemble. C'est cette convivialité du repas que j'ai aimé et voulu reproduire », affirme Fabien Pasquale.

C'est un concours de cuisine japonais qui a mené le jeune cuisinier à l'un de ses premiers postes... en Alsace ! Un parcours plutôt étonnant pour ce chef varois originaire de Saint-Antonin-du-Var. « Le président du jury était Thierry Marx, avant qu'il ne devienne célèbre avec Top Chef, il était très humble et il a eu pour moi valeur d'exemple. Il m'a donné envie de continuer ce métier et m'a enseigné la rigueur. » Ce concours lui ouvre ainsi les portes de son premier 3 étoiles, l'Auberge de l'III, dans un petit village alsacien de 700 habitants.

### CUISINE OUVERTE AU CLOS DES ROSES

C'est à l'étranger que Fabien parfait ensuite son savoir-faire : « Je voulais évoluer vers l'encadrement car je me suis découvert une âme de pédagogue et une attirance pour le management. J'ai passé une année à Montréal puis ensuite en Australie ». Il poursuit : « Je voulais découvrir la cuisine internationale. Le restaurant était le plus coté de la ville et des stars comme Marilyn Manson, One Direction venaient



### Parole de chef.

***\_Le plus important est de faire ressortir le terroir provençal dans mes plats\_***

diner. Mais mon visa ne durait que dix mois et je souhaitais rentrer voir ma famille. » De retour en France, Fabien rejoint l'école de cuisine de l'Atelier des Chefs à Paris où son sens de la transmission du savoir fait merveille. « J'aimais bien cet aspect formateur, expliquer mes recettes, mais l'appel du Sud était plus fort et j'ai débuté au Clos des Roses au printemps 2013 comme second, avant d'en devenir chef il y a six ans. »

Fort de toutes ces expériences, Fabien Pasquale nous livre l'empreinte et l'esprit qu'il souhaite donner à sa cuisine. « Si je devais résumer ma cuisine en un mot, ce serait : lisible ! Je ne cherche pas les artifices mais plutôt une cuisine épurée qui va au plus juste, sans dénaturer le produit. Le plus important à mes yeux reste de travailler avec des bons

produits et de faire ressortir le terroir provençal dans mes plats. Au Clos des Roses, notre cuisine est ouverte, on a un rapport plus direct avec les clients. Chacun nous regarde travailler. J'adore ces échanges, on interagit plus facilement et cela amène une façon de cuisiner bien plus professionnelle. C'est mieux et plus instructif qu'un avis sur Tripadvisor... » >



# Interview décalée

## Qu'est ce que vous avez toujours dans votre réfrigérateur ?

Les éléments de base donc du beurre et du fromage parce que j'aime particulièrement ça ! Parmi mes préférés, les fromages au lait cru et en particulier un fromage de chèvre comme le Banon de Provence.

## Et dans vos placards ?

J'ai toutes sortes de pâtes et en permanence, une bonne huile d'olive, premier pressage à froid, bien sûr... Et du sirop d'érable car cela me rappelle mon passage au Québec.

## Dans votre jardin, vous cultivez quoi ?

Mon jardin est situé dans le Haut-Var, alors je peux y cultiver des herbes aromatiques comme la sauge, le thym, le romarin et aussi des fèves au printemps.

## Une conserve que vous aimez bien utiliser ?

Oh là, il y en a plusieurs car je trouve cela très pratique. Alors, je dirai des anchois pour mon côté provençal. Mais je conserve généralement tous les produits de saison pour éviter le gaspillage alimentaire. Donc j'ai plein de fruits en bocaux (ananas, raisins, abricots...) et j'en fais des confitures. Et pour manger davantage de légumes, je conserve pas mal de sauce tomate et de la courge !

## Un plat préféré ?

Les lasagnes car c'est l'un des premiers plats que j'ai appris à faire tout jeune ! Je trouve ce plat à la fois accessible, pas cher et cela se conserve bien. Mais j'avoue aussi une faiblesse pour le couscous de maman...

## Un souvenir d'enfance ?

La blanquette de veau au riz de ma grand-mère ! Cela ravive plein de souvenirs, de partage, de joie et surtout de saveurs car elle la mitonnait particulièrement bien. Sinon comme mon père était Niçois, on mangeait souvent de la pissaladière. C'était pour moi, encore meilleur que la pizza !

## Une épice, une herbe aromatique ?

Je dirai le thym citron car il se marie aussi bien avec le poisson qu'avec la viande. Sinon, j'ai aussi un faible pour le cumin, car cela me rappelle mon expérience en Alsace, quand je l'associai avec le Munster. Un régal...

## Un déjeuner avec les copains ?

Alors là, je fais simple avec une pizza maison, souvent une Margherita avec du jambon cru et de la roquette.

## Un vin préféré ?

Le Gewurztraminer car là aussi, mon séjour en Alsace m'a marqué. Je préciserais même le « Gewurzt » en vendange tardive car il est plus fruité et sucré. On a l'impression de goûter un fruit bien mûr.



## La recette du Chef

### PISSALADIÈRE D'OIGNONS, FAÇON NAAN

Pour 4 personnes

La pâte

- 250 g de farine T55
- 65 g de yaourt bulgare nature
- 20 g d'huile d'olive
- 1 brin de thym séché
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel fin
- 110 g d'eau froide

La garniture

- 6 oignons nouveaux
- 1 brin de thym et romarin
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- Roquette de pays et pissenlit
- Pignons de pin

Pour la pâte :

**Mélangez** tous les ingrédients dans un batteur à vitesse moyenne pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis laissez la pâte reposer pendant 45 minutes dans un endroit tempéré. Ensuite, **séparez** la pâte en petites boules puis **étalez** les finement. **Réalisez** une cuisson dans une poêle bien chaude comme un « naan » puis **réservez** les.

Pour la garniture de la pissaladière :

**Epluchez** puis **émincez** finement les oignons et **faites les « suer »** à l'huile d'olive avec les herbes, le sel et le poivre. **Réalisez** un pesto avec de la roquette, des pignons et un filet d'huile d'olive. N'oubliez pas de conserver quelques pousses pour la décoration. Pour le dressage, **déposez** en fond d'assiette le rond de pâte tartiné de confit d'oignons, puis **surmontez** le de pousses de roquettes et pissenlit, **assaisonnez** de pesto à votre goût et enfin **dégustez**.

# En terrasse



## A l'ombre des mûriers

Face au Golfe de Saint-Tropez, cette maison familiale affiche un joli score de longévité : 84 ans ! Tenue par la quatrième génération, l'hôtel Le Provençal, le restaurant **Les Mûriers** et la brasserie Le Bistrot offre un joli cadre face à la plage de San Peire. Labellisé Maître restaurateur, le restaurant Les Mûriers propose ses spécialités de poissons. Difficile de choisir entre la bourride et la bouillabaisse ! A déguster sur la terrasse à l'ombre des mûriers bien sûr

→ Ouvert tous les jours sauf le mardi midi, de 12h à 13h30 et de 19h à 21h



## FACE À LA MER

Sur la plage de la Base nature à Fréjus, **La Table d'Elena** vient de se doter d'une toute nouvelle terrasse. Dans une atmosphère chaleureuse, on ne se lasse pas de la vue sur la mer. Le cadre est parfait. On y vient pour un déjeuner, déguster une glace ou simplement boire un café. A la carte : magret de canard au miel et purée de patate douce, wok de gambas, salade César, linguine vongole... A déguster face à la Méditerranée.

→ Ouvert tous les jours sauf le mardi, service de 12h à 15h et de 18h45 à 23h



## TOUTE L'ANNÉE

Sur les quais de Port-Fréjus, les terrasses de **L'Evasion** sont aussi agréables en été qu'en hiver. En été, on profite de l'extérieur, du soleil et de l'ambiance du port de plaisance face aux bateaux amarrés. A l'intérieur, l'ambiance se fait plus lounge et exotique au milieu de la verdure et de la déco. L'Evasion vous accueille à toute heure de la journée selon les envies : glaces, tapas, planches, cocktails en plus des services restauration traditionnels midi et soir. Les Rendez-vous à ne pas manquer : les Midis ensoleillés, le café de l'après, l'After Work, les soirées du week-end DJ & Live music.

→ Ouvert tous les jours sauf le mardi, service de 12h à 15h et de 18h45 à 23h



## C'est nouveau

Au cœur du Domaine de l'Île d'Or à Saint-Raphaël, le restaurant **Le Bada** vous accueille sur sa toute nouvelle terrasse. Pour manger ou boire un verre, vous aimerez vous poser en admirant la vue, depuis le Cap Dramont jusqu'au Golfe de Saint-Tropez, avec l'Île d'Or en guest star. A la carte : cocktails, sardines grillées, soirées brasero, recettes provençales...

→ Ouvert tous les jours, de 10 h à 23 h



Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

## FARANDOLE D'ADRESSES

### Le parfum des orangers

Adossé au village millénaire de Roquebrune, **Les Jardins de l'Orangerie** se donnent des allures de cocon romantique. Dans une petite cour pleine de sérénité, on s'attable à l'ombre des orangers. Dans l'assiette, les papilles vibrent d'une cuisine très maîtrisée et généreuse, faite de plats authentiques, de tradition sublimant les saveurs du terroir. En apéritif, goûtez au vin d'orange confectionné avec les fruits des orangers de la maison.

→ Ouvert les mardis et mercredis de 12h à 14h, du jeudi au samedi de 12h à 14h et de 19h à 21h30



### ESCALE JAPONAISE

Situé au premier étage de l'hôtel Le Touring, le **Nami** dispose d'une large terrasse pour profiter de la vue imprenable sur le Vieux-Port de Saint-Raphaël. On s'y régale de sushis, sashimis et autres makis. Petit plus qui peut faciliter la vie : un service de voiturier est gracieusement proposé.

→ Ouvert du mardi au samedi, de 12h à 14h et de 19h à 21h30



## Au vert

Sur les hauteurs de Valescure à Saint-Raphaël, la terrasse du restaurant **Blue Green** est une oasis de calme au milieu de la pinède. Sur le départ du Golf de l'Estérel, le cadre est idyllique. Le chef concocte des recettes



d'inspiration méditerranéenne aux influences italiennes et espagnoles, avec une nuance de saveurs asiatiques. Pour vous mettre l'eau à la bouche : poulpe grillé et rouille à l'oursin, lomo de thon rouge, tartare de veau et haddock...

→ Ouvert tous les jours, de 12 h à 15h.

# EXPÉRIENCE ŒNO- LOGIQUE

Ici, les vignes s'épanouissent au pied de la roche volcanique à deux pas de la Méditerranée. Un décor et un terroir uniques qui donnent au vin toute sa spécificité. A déguster...



## PLUS QU'UN GRAIN...

La viticulture est une science plus que millénaire dans la région. Planté par les Grecs, le vignoble de Provence est le plus ancien de France. Aux abords de Forum Julii, les Romains aussi faisaient du vin. A Puget sur Argens, une borne romaine attestant de la culture de la vigne a même été trouvée sur le domaine des Escaravatières. On peut dire que le savoir-faire des vignerons ne date pas d'hier.

Le territoire Estérel Côte d'Azur compte une vingtaine de domaines viticoles répartis sur 5 communes. La plupart produisent des vins classés en appellation Côtes de Provence et certains également en Côtes de Provence Fréjus. Entre les massifs des Maures et de l'Estérel, depuis les collines bordant l'Argens jusqu'aux rivages de la Méditerranée, la terre, drainante et riche en sels minéraux, confère au terroir, minéralité et plénitude. Soumises à l'influence maritime, les vignes bénéficient d'un climat doux et constamment aéré.

### ROSÉ, LE PLUS ANCIEN DES VINS

Le vin rosé n'est pas sorti des chais le siècle dernier. Il y a 2 600 ans, les Phocéens plantent les premières vignes en Provence, en faisant ainsi le plus ancien des vignobles de France. Ces Grecs d'Asie mineure produisent un vin rosé ! La raison est simple : ils ne connaissent pas la méthode de macération des raisins rouges, qui donne sa couleur rouge au vin. Les vins de raisins rouges étaient donc rosés.



Sur le territoire, quatre domaines répondent à l'appellation Côtes de Provence-Fréjus : Château de Cabran et Domaine Le Bercaill à Puget sur Argens, Domaine le Jas des Oliviers et Château Paquette à Fréjus.

L'AOC Côtes de Provence Fréjus assemble plusieurs cépages typiques : grenache, mourvèdre, syrah, cinsault et tibouren. Les rosés présentent un bel équilibre entre arômes épicés et notes végétales. Les rouges sont corsés, puissants et tanniques, idéal pour accompagner une daube provençale par exemple.

Les domaines du territoire vous ouvrent leurs portes pour des dégustations commentées, des visites de caves mais aussi pour des cours de yoga, des soirées musicales... Des expériences pleines d'arômes et de saveurs.

Afin de mettre en valeur cette offre œnotouristique, l'agence de promotion touristique Estérel Côte d'Azur a édité une carte présentant chacun des domaines viticoles du territoire. Pratique, **cette carte « Expérience œnologique »**, au format pocket, est une mine d'informations, pour partir à la découverte de ce terroir viticole.



### Dormir dans les vignes

En gîtes, villas ou chambres d'hôtel, certains domaines viticoles du territoire Estérel Côte d'Azur vous accueillent au cœur de leur propriété pour un séjour en immersion dans un décor en pleine nature.

- La bastide du Clos des Roses à Fréjus
- Château Paquette à Fréjus
- Château Vaudois à Roquebrune-sur-Argens
- Domaine des Planes à Roquebrune-sur-Argens

PLUS QU'UN GRAIN...

# FRÉDÉRIC MICHEL, ÉPICURIEN DANS L'ÂME

Au Domaine du Blavet, à Roquebrune-sur-Argens, Frédéric Michel est vigneron certes, mais c'est aussi un véritable épcurieux. Rencontre avec un homme passionné et gourmand.

Sur les murs de la boutique du Blavet, Frédéric Michel désigne des photos en noir et blanc. Au début du XX<sup>e</sup> s. des hommes, des femmes et des enfants posent dans une charrette tirée par une belle monture blanche. « Ici, c'est mon arrière grand-mère et là ce sont ses parents. Ce sont eux qui ont commencé à travailler la vigne, autour de 1890. Je suis la 5<sup>e</sup> génération », commente le viticulteur. « Je viens de restaurer la roue de cette charrette et j'ai refait aussi le collier du mulet. Je vais les exposer dans le futur musée familial ». Cela fait quelques mois maintenant que les travaux de la nouvelle boutique du Domaine du Blavet ont débuté aux 4 chemins, en lieu et place de l'ancienne maison familiale. Un autre bâtiment, dont l'ouverture est prévue au tout début de l'été, accueillera l'ensemble du processus de fabrication des vins. « Dans ce nouvel espace, il y aura donc le petit éco-musée, une boutique

avec les vins du domaine mais aussi des produits du terroir. La nourriture et le vin vont de pair. D'ailleurs, je considère vraiment le vin comme une nourriture », explique cet épcurien. Une passion pour la gourmandise qui a mené le vigneron à être intronisé « disciple d'Escoffier » depuis juin dernier. L'association, créée en 1954, vise à promouvoir la culture gastronomique, la valorisation du terroir français, le partage et l'éducation auprès des jeunes. Si la plupart des disciples d'Escoffier arborent l'écharpe rouge des cuisiniers et pâtisseries, Frédéric officie sous l'écharpe verte, celle des producteurs de talent (agriculteurs, éleveurs, maraîchers). « Je suis l'un des rares vignerons dans l'association », précise-t-il. « Comme pour les producteurs engagés de l'association des Maîtres Restaurateurs et le Collège culinaire de France dont nous faisons également partis ».



## GEWURZTRAMINER

Amoureux du terroir et de la gastronomie, Frédéric met aussi la main à la pâte et aime passer du temps en cuisine. « Je suis gourmand de tout, le salé comme le sucré. J'adore faire un Paris-Brest ou mijoter un gigot de 7h. J'ai une préférence pour les plats élaborés. C'est vrai que cuire une courge m'ennuie! », s'amuse-t-il. Pour ne pas s'ennuyer, Frédéric Michel n'est jamais à court d'idées. En plus de ses cuvées traditionnelles, il s'est lancé dans l'élaboration de "lambrusco", un vin italien pétillant, et dans la fabrication de vinaigre de vin balsamique. Rien d'étonnant lorsque l'on sait que le Domaine du Blavet vient d'être récompensé par une médaille d'argent au concours général agricole de Paris pour sa cuvée Céleste en... gewurztraminer. Une production pour le moins atypique pour ce vignoble qui cultive treize hectares de cépages plus emblématiques des Côtes de Provence : syrah, merlot, grenache... Le Blavet propose ainsi trois appellations à 70 % rosé et 20 % rouge : vin de France en cubis, IGP Var et AOP Côtes de Provence. « En Côtes de Provence, les rouges sont le fruit d'un assemblage grenache et syrah. C'est un vin assez structuré qui a été vieilli plus de 18 mois en fûts de chêne ».



## Parole de vigneron.

***« J'ai encore le pressoir de mon arrière grand-père que je vais exposer dans le musée familial »***



VIGNOBLE - ÉVÉNEMENTS - HÔTEL - RESTAURANT



FARANDOLE D'ADRESSES

## La vigne en musique

### After beach au Château de Cabran

A Puget sur Argens, le Château de Cabran est une propriété viticole ancestrale appartenant à l'une des plus anciennes familles du Var. Ici, on cultive la vigne depuis 200 ans. Passez une soirée au cœur de ce domaine de 20 ha, autour de l'ancienne bastide en pierre du pays. Vue imprenable sur les vignes, coucher de soleil, verre de vin et planches de charcuterie et fromages à déguster, un moment convivial à partager en musique avec un groupe en concert. Deux dates sont prévues en juillet et deux autres en août.



### LES ESTIVALES DU DOMAINE RÉAL SAINT JEAN

Accoudés à un tonneau, assis sur des palettes ou lovés dans des canapés, depuis trois ans, « **Les Estivales** » animent les vendredis d'été du Domaine Réal Saint Jean à Puget sur Argens. En pleine nature, au milieu des vignes, on passe une soirée conviviale et festive dans une ambiance champêtre. Un groupe de musique live assure l'animation. Au menu, la première édition proposait des planches de charcuterie et fromages. En 2021, les convives pouvaient déguster une cuisine grillée au brasero. Cette année, Olivier Dubourg, le « viticulteur-restaurateur », proposera une formule encore différente. Les vins de la propriété sont bien sûr à l'honneur dans les trois couleurs, selon les envies de chacun. Notez d'ailleurs que le Rosé 2021 a obtenu la médaille d'argent au concours général agricole lors de la dernière Foire de Paris. Bonne soirée !

→ Les vendredis de juillet et août, à partir de 19h30



Plus d'adresses sur  
[esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

PLUS QU'UN GRAIN...



# JÉRÔME PAQUETTE, UNE HISTOIRE FAMILIALE

A Fréjus, Château Paquette est un fervent ambassadeur de l'AOC Côtes de Provence Fréjus, une appellation qui met en valeur un terroir bien spécifique.

« Mon plaisir c'est de faire partager le terroir. Le mien, mais aussi celui des autres », assure Jérôme Paquette en désignant quelques bouteilles dans la boutique de son domaine. « Je connais des vigneron à travers toute la France qui font des vins extraordinaires. Je veux en faire profiter ma clientèle locale ».

Au Château Paquette, le terroir se partage simplement. La visite du domaine est très conviviale, à chacun de se promener librement au milieu des vignes au gré des panneaux expliquant les cépages, le travail de la vigne. Des tables de pique-

nique ça et là invitent à faire une pause. Il faut dire qu'avec cette mer de vignes s'étirant au pied du massif de l'Estérel avec vue sur le Rocher de Roquebrune, le décor est sacrément joli. « Côté dégustation, on prend le temps de recevoir autour de quelques gressins, de la tapenade, des produits locaux. L'accueil est simple. Je tiens à partager l'authenticité d'un domaine familial. »

Cet amour du terroir, Jérôme Paquette est tombé dedans quand il était petit. En 1952, ses grands-parents acquièrent un domaine à Fréjus pour y cultiver la vigne. Entre influences maritimes dues à la proximité de la Méditerranée et volcaniques avec le massif de l'Estérel, ces terres arides sont très favorables à la concentration des raisins et donc à la qualité du vin. Château Paquette produit des vins en Côtes de Provence et Côtes de Provence Fréjus. « Historiquement, on sait qu'il y a toujours eu de l'agriculture ici, mais c'était une culture de misère par rapport aux fruits et légumes cultivés dans les plaines de l'Argens et du Reyran ».

Ce terroir bien particulier méritait donc une appellation spécifique. L'appellation Côtes

le rosé  
c'est toute  
l'année!



de Provence Fréjus est ainsi l'une des plus anciennes nominations complémentaires au sein des Côtes de Provence et répond à un cahier des charges rigoureux.

## TIBOUREN ET ROLLE

Le vignoble est réparti sur 25 ha en agriculture biologique et Jérôme Paquette travaille ses vins avec différents assemblages de cépages noirs et blancs. Parmi ses cépages de prédilection,

## Parole de viticulteur.

***« Le tibouren donne une vraie typicité à nos vins rosés »***

le tibouren est un composant essentiel de l'appellation Côte de Provence Fréjus. « J'aime beaucoup travaillé le tibouren car c'est un cépage qui s'exprime très bien sur nos sols et qui donne une vraie typicité à nos vins rosés. Le tibouren est compliqué à cultiver, à tailler, à bourgeonner. C'est un cépage qui demande beaucoup de travail mais qui procure aux vins une vraie personnalité », assure le viticulteur. Château Paquette commercialise chaque année 75 % de vins rosés, 15 % de rouges et 10 % de blancs. Autre cépage cher au cœur de Jérôme Paquette : le rolle. >



> « C'est notre seul cépage blanc, ses raisins sont très aromatiques. Nous avons une véritable histoire familiale avec ce cépage. C'est ma grand-mère qui un jour à Nice goûte un vin de Bellet dans un restaurant (ndlr : micro AOC sur le territoire urbain niçois). Comme elle le trouve très bon, elle se renseigne sur son élaboration. A cette époque, le rolle avait quasiment disparu de la région alors que c'est un cépage typiquement méditerranéen. Originaire d'Italie, on le trouve sous le nom de Vermentino. Ma grand-mère a donc planté du rolle et montré ce que l'on pouvait en faire. Aujourd'hui, le rolle est le cépage blanc le plus répandu dans la région... », explique fièrement Jérôme Paquette.



PLUS QU'UN GRAIN...

## AZUR WINE TOURS, AMBASSADEUR DES VINS DE PROVENCE

Azur Wine Tours vous invite à sillonner les routes de la Côte d'Azur à la découverte de ses vignobles, de ses crus classés, de ses châteaux...

Azur Wine Tours vous ouvre les portes des vignobles de Provence. Accompagnés d'un guide-sommelier, ces circuits œnotouristiques exclusifs en minibus sont conçus pour de petits groupes (8 personnes maximum). « Nous dévoilons les coulisses des domaines, nous apportons une expertise œnologique, nous créons des moments, des rencontres riches et passionnantes... Et puis, avec nous, on n'est pas obligés de conduire après la dégustation », précise le directeur Erwan Chichery.

Passionné par le vin, et plus précisément par les vins de Provence, le fondateur d'Azur Wine Tours a à cœur de les faire découvrir aux profanes. « Ici, le rosé est un art de vivre. Ce n'est pas qu'un vin d'apéritif ou d'été comme on le pense encore trop souvent. C'est un vin qui a l'empreinte de son terroir. Le Côte de Provence Fréjus a la particularité d'être marqué par un terroir très spécifique avec la proximité de la mer et la roche volcanique de l'Estérel. C'est un vin rond et puissant qui peut très bien accompagner certains fromages, comme du munster ou du reblochon ». Et de poursuivre sur le même ton enthousiaste : « le rosé n'est pas prophète en son pays, mais il l'est à l'étranger. Il y a un véritable engouement pour les rosés de Provence en Amérique du Nord, en Grande-Bretagne, en Europe du Nord... Il y a peu de vignobles dans le monde qui ont un fleuron aussi puissant... à part le Champagne ».

Azur Wine Tours propose donc une dizaine de circuits œnotouristiques en Provence. En Estérel Côte d'Azur, vous pourrez opter pour un « Sunset Wine tour ». A l'heure où la chaleur s'atténue, profitez d'une promenade dans les vignes, découvrez les secrets de vinification, apprenez à déguster en compagnie du viticulteur et d'un sommelier. Cette balade vous entraîne dans deux domaines viticoles familiaux et se clôture par une dégustation apéritive.

Un autre format plus familial vous emmène à la découverte des produits du terroir de la vallée de l'Argens. Une journée pour goûter les saveurs et l'art de vivre provençal où les enfants ne sont pas oubliés avec une visite chez un maraîcher, un oléiculteur, un domaine viticole et une chocolaterie. Un déjeuner champêtre sous les oliviers agrmente cette belle expérience.



Côtes de Provence Fréjus : le cœur du terroir Estérel Côte d'Azur.

Expression sublimée des Côtes de Provence sur cette terre volcanique de l'Estérel, les Côtes de Provence Fréjus sont le reflet d'un terroir unique.

Issus d'un cahier des charges exigeant, ils sont la garantie d'un produit authentique élaboré par des vigneron passionnés. Venez à la rencontre de ces femmes et de ces hommes et de leur engagement pour cette terre.



Château Paquette  
371 Chemin de Curebéasse  
83600 - Fréjus  
04 94 40 98 90  
chateaupalette.fr



Château de Cabran  
Chemin de Cabran  
83480 - Puget sur Argens  
04 94 40 80 32  
chateaucabran.com



Domaine Le Jas des Oliviers  
1386 Avenue André Léotard  
83600 - Fréjus  
04 94 51 15 19  
jas-des-oliviers.com



Domaine Le Bercail  
864 Chemin de la Plaine  
83480 - Puget sur Argens  
04 94 19 54 09  
domaine-le-bercail.fr



Château du Rouët  
047 Route de Bagnols  
83490 - Le Muy  
04 94 99 21 10  
chateau-du-rouet.com



# RIVIERA BEER, UNE SUCCESS STORY RAPHAËLOISE

Colorées, fraîches, au goût subtil... les bières des Brasseurs de l'Estérel sont conçues à Saint-Raphaël. En seulement cinq ans, la brasserie artisanale s'est faite un joli nom sur la Côte d'Azur, loin des contrées brassicoles.

## BULLES DE FRAÎCHEUR



Des bijoux à la bière, il n'y a qu'un pas ! Si, si. Un grand pas que Maud Patriarca a franchi en 2015 avec Les Brasseurs de l'Estérel. « Auparavant, je concevais des bijoux pour de grandes maisons de joailleries, j'ai aussi été directrice marketing d'une société de parfum, cosmétique et maquillage. Et aujourd'hui, je crée des bières. »

Le changement de carrière s'opère lorsqu'elle rencontre François Woisselle. Le duo fait tilt et l'envie de travailler autour de la gastronomie s'impose. Et puis, pourquoi pas la bière ? ! François vient de finir ses études dans une école de commerce. « Je buvais de la bière comme tout étudiant, mais je cherchais un job plutôt autour du vin ou du fromage. J'étais aussi très intéressé par l'entrepreneuriat. C'est lors d'une visite au salon de l'Agriculture que l'idée de lancer une bière à Saint-Raphaël a germé », explique en souriant le jeune homme. « Lorsque j'ai rencontré Maud, j'étais en alternance. On a commencé à

brasser le soir, parfois jusqu'à 3h du matin. On faisait des tests, des tests et encore des tests avec la volonté de créer une bière à la fois aromatique, légère et rafraîchissante. Une bière désaltérante que l'on a plaisir à boire sous notre climat du Sud. ».

Pour cela, durant un an, Maud suit une formation à l'Institut Français de la Brasserie et de la Malterie à Nancy. « La Riviera Beer blonde a été ma première recette. C'est toujours celle que je préfère », souligne t-elle. Avant la recette définitive, cinq à six tests sont effectués, ce qui prend quelques mois. La recette doit être à la fois originale et commerciale. Il faut suivre les tendances. En ce moment l'IPA et les bières Craft sont à la mode. Il s'agit de bières artisanales, très aromatiques et souvent peu élevées en alcool.

C'est donc en janvier 2016 que Les Brasseurs de l'Estérel débutent leurs premières ventes. Le succès est immédiat et rapidement les stocks sont en rupture. La jeune société investit dans des cuves plus grandes,

Parole de  
brasseur.

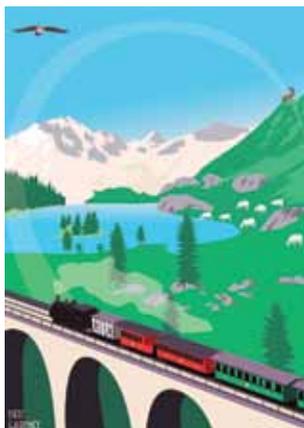
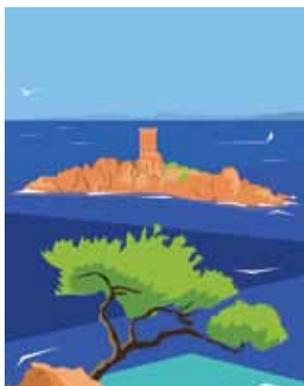
**\_ Une bière  
ambrée  
accompagne  
très bien  
une viande  
en sauce \_**

de 500 litres à 10 hectolitres, puis 20 hectolitres un an plus tard. Blonde, blanche ambrée... Riviera beer se décline. « Avec les nouvelles cuves de 2000 litres, nous avons pu augmenter notre outil de production et élargir la gamme : IPA, Riviera cherry, Cola et limonade », commente François. En 2022, Les Brasseurs de l'Estérel, qui compte aujourd'hui une dizaine de salariés, visent un objectif de 400 hectolitres (720 000 bouteilles), dont 30 % de fûts destinés aux bars, à l'événementiel, aux clubs sportifs... de Saint-Tropez à Antibes. >





**LE RIVIERA COLA EST LE PREMIER COLA ARTISANAL DE PROVENCE. UNE PRODUCTION 100 % FRANÇAISE ET DES ARÔMES 100 % NATURELS.**



### LA PROVENCE EN PACK

Afin de poursuivre son développement, un nouvel associé a rejoint Maud et François en 2020. Lionel Caudron, ancien directeur commercial de grands domaines viticoles provençaux (Château de Berne, Château Roubine...), apporte son expertise et son réseau. Le trio en profite pour lancer Riviera Distribution. « *On propose une panoplie de produits français, locaux, artisanaux ou innovants : une sangria pétillante, une absinthe locale, des jus de fruits bio...* ».

Cet hiver, la brasserie, forte de ce nouvel élan, a décidé de gravir les sommets : trois blondes Pale Ale, estampillées La Montagne, avec des visuels du dessinateur niçois Eric Garence, ont été commercialisées dans les stations de Valberg, Auron et Isola 2000. Une collaboration renouvelée dès ce printemps avec une version plus ensoleillée cette fois. Le pack Provence contient une douzaine de bouteilles, chacune à l'image d'un site emblématique de la région : Monaco, Nice, Menton, Marseille, le Mercantour, l'Estérel... Des bières blondes qui affichent les couleurs du Sud et l'art de vivre provençal. Le coffret offre également six sous bocks.

Parmi les nouveautés, Riviera Beer se décline désormais en version bio avec une Pale Ale et une Triple. Une suite logique qui tenait à cœur de l'entreprise 100 % française et 100 % artisanale. Sensible à l'environnement et l'éco-responsabilité, la brasserie recycle ses déchets. Ainsi, des boulangers viennent s'approvisionner en levures. « *On a aussi un apiculteur qui nourrit ses abeilles avec nos levures durant l'hiver* », précise Maud. Les drêches (résidus de brassage) sont distribuées auprès de quelques agriculteurs et éleveurs locaux. Ces céréales sont enrichissantes pour le sol et les animaux en raffolent. « *Si cela intéresse d'autres agriculteurs qu'ils n'hésitent pas à nous contacter* ». L'appel est lancé.



**LE SON POP-ROCK**

**ÉCOUTEZ  
LE SON POP-ROCK  
SUR TOUTE LA CÔTE D'AZUR**

[cotedazur.rtl2.fr](http://cotedazur.rtl2.fr)

**NICE / CANNES 92.8<sup>FM</sup> • MENTON / MONACO 92.9<sup>FM</sup> • DRAGUIGNAN 93.3<sup>FM</sup>  
FRÉJUS / ST RAPHAËL 93.0<sup>FM</sup> • STE MAXIME • ST TROPEZ 93.2<sup>FM</sup>**



# Tchin !



## Cot, cot, cot, cot !

Au cœur du Village des Talents Créatifs à Puget-sur-Argens, le bar à vins **Cocotte and Wine** est le fruit de deux passions réunies, celles de Roxane et Lara, toutes deux attachées au mieux vivre et à la cuisine de qualité. On y savoure donc des produits français et locaux, majoritairement bios. Sur le toit, la terrasse promet des moments cosy lovés dans les canapés moelleux. L'après-midi ou en soirée, le Roof Cocotte propose, selon les envies, boissons chaudes, cocktails, vins bio, bières, le tout accompagné de tapas, charcuterie et fromages. Parfait pour des moments passés à refaire le monde entre amis.

→ Ouvert du mardi au samedi, de 10h à 1h



## Du rhum, mais pas que...

Il y a évidemment les classiques Pina Colada, Tequila Sunrise et autre Sex on the beach. Mais au **Kokonut Rhumerie**, on trouve une carte de cocktails « longue comme le bras » ! Difficile de choisir entre les nombreuses créations à base de vodka, rhum, gin, tequila ou même champagne. Si vous êtes fan de Mojito, vous pourrez en tester une dizaine, à la pulpe de fruits, pimenté, en pichet de 2 litres à partager ! Le choix sera tout aussi cornélien pour les rhums arrangés et les différents millésimes de rhums. A déguster sur les quais de Port-Fréjus, avec modération bien sûr.

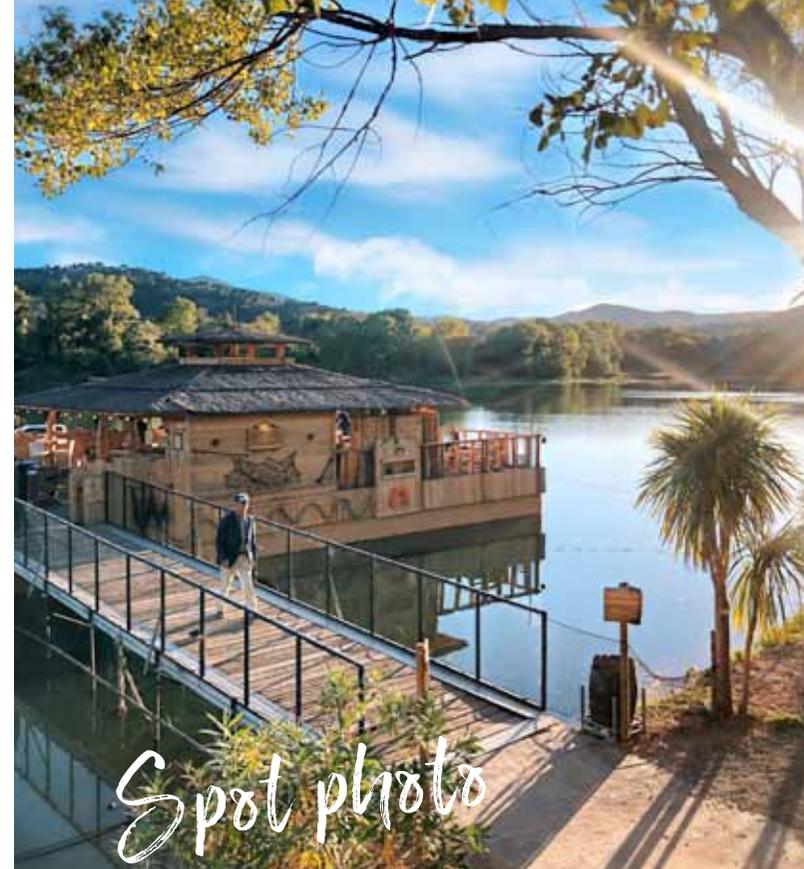
→ Ouvert tous les jours, de 14h30 à 2h



## CLASSÉ BAR HISTORIQUE

C'est une plongée dans l'histoire qui vous attend au bar **l'Excelsior** à Saint-Raphaël. Depuis 85 ans, le pub est une véritable institution. Jean Marais, Charles Trenet, Sting et tant d'autres sont venus goûter à l'ambiance so british de « l'Excel ». Jusqu'à la guerre du Golfe, la marine américaine faisait escale à Saint-Raphaël et se donnait rendez-vous à l'Excelsior. Le matin, il fait bon s'attabler en terrasse face à la mer pour savourer un petit café. En soirée, on trinque accoudé au comptoir en chêne massif, qui en a vu passer des tournées depuis 1936 ! En été, l'Excelsior s'anime de soirées musicales à vivre en dégustant les cocktails maison.

→ Ouvert tous les jours, de 7h à 1h



La vue sur le Rocher de Roquebrune est tout simplement sublime. **L'Ilot Bar** est l'un des meilleurs « spots couchers de soleil » de la région. Sur les rives du lac Perrin, le bar flottant anime les soirées estivales de ce coin de nature avec DJ, musiciens et danseuses. A deux pas du Restaurant du Lac, l'ambiance se fait exotique avec cocktails maison, tapas, planches apéros...

→ Ouvert du mardi au dimanche, de 17h à 23h



## Chill & dance

Repris l'an dernier par de nouveaux propriétaires, **La Galiote** s'offre une seconde vie. Sur la plage éponyme de Saint-Aygulf, le bar lounge festif vous accueille pour des apéros et after work chill en fin de journée, avec tapas, tacos et poke bowl pour une petite faim (ou plus), pour une ambiance plus festive avec Dj et live music. Très agréable, le bar flambant neuf invite au voyage avec sa nouvelle déco toute en bois et des toiles uniques de l'artiste peintre Olivier Tramoni.

→ Ouvert tous les jours, de 16h30 à 1h

## DU MATIN AU SOIR

**La Daurade plage** aux Issambres, c'est à la fois une plage privée, un bar, un restaurant et une cave à vins d'exception. Si avec ça, vous n'y trouvez pas votre bonheur ! On y vient donc à tous moments de la journée et on s'ambiance en soirée autour de sessions de Dj et music live. Dégustez le cocktail signature : l'Amananas, à base d'Amareto et... jus d'ananas, tout en profitant de la vue sur la mer depuis le roof top. La carte du restaurant, quant à elle, évolue tous les jours selon les arrivages de poissons frais et produits locaux.

→ Ouvert de 9h30 à 1h



 Plus d'adresses sur [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

# SHAKE, SHAKE, SHAKE!

## Golden Hour

Initialement créé comme un cocktail éphémère, le Golden Hour est devenu un classique de la carte du Bla Bla.

Il tire son nom de ce moment où l'on admire cette lumière chaude et dorée, juste avant le coucher du soleil.

A déguster en terrasse, face à la plage du Veillat à Saint-Raphaël.

### LA RECETTE

#### GOLDEN HOUR

- 4 cl de vodka
- 6 cl de jus de pêche
- 2 cl de liqueur de pêche
- 1 cl de sirop de gingembre
- 1,5 cl de jus de citron

**Mettre** tous les ingrédients dans un shaker, **ajouter** cinq glaçons puis **secouer** énergiquement pendant une dizaine de secondes. **Filtrer** et **servir** sur glace pilée. **Saupoudrer** de sucre doré et **déguster**.



#### **Pour la petite histoire :**

« Ma volonté était de reproduire cette couleur singulière que seuls les plus attentifs peuvent observer », confie Alexandre Boyer, mixologue au Bla Bla. Chaque jour, l'arrivée de cette heure fige le temps et marque une pause avant le début de la soirée. La foule suspend ses occupations et arrête ses conversations pour prendre des photos et immortaliser le moment. « Le Golden Hour est un cocktail à la fois simple, doux et étonnant. Le choix d'utiliser de la pêche comme base était un choix logique pour représenter la couleur et la saveur du début de la saison estivale. Le gingembre s'ajoute pour surprendre et se démarquer ».

## Eau de mer

### LA RECETTE

#### EAU DE MER

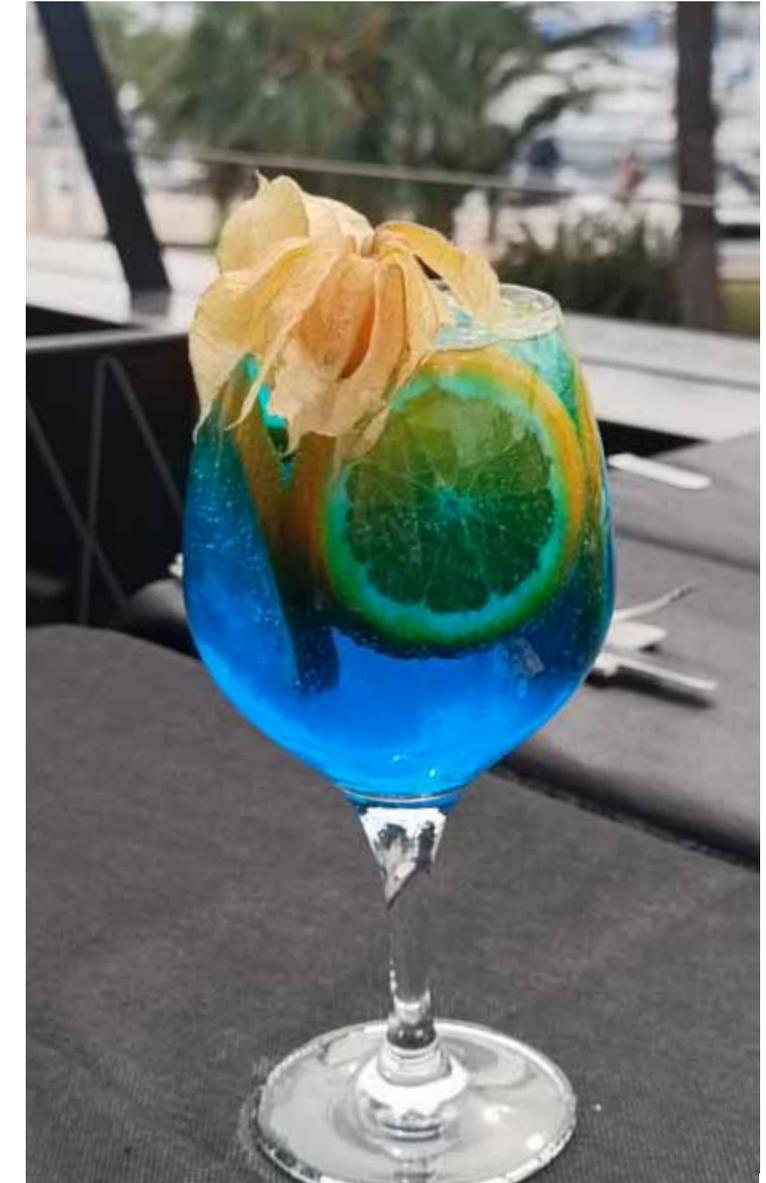
- 4 cl de Curaçao
- 1,5 cl citron pressé
- 1,5 cl d'orange
- 1 cl sucre de canne
- 1/4 de Prosecco
- 3 cl triple sec

Dans un shaker, **mettre** le curaçao, les jus de citron et orange, le triple sec et le sucre de canne. **Mélanger**. Puis, **ajouter** le Prosecco bien frais. **Servir** et **déguster**.

#### **Pour la petite histoire :**

L'hôtel Le Touring a accueilli ses premiers touristes au début du XX<sup>e</sup> s. Il tire son nom du Touring Club de France, organisme à l'initiative de la création de la Corniche d'Or, cette magnifique route qui relie Saint-Raphaël à Cannes inaugurée en 1903. Après avoir été détruit par les Allemands durant la Seconde Guerre mondiale, le Touring fut reconstruit pour faire place à un nouveau bâtiment art déco, aujourd'hui classé. Cet édifice fut longtemps surnommé « La Caserne » par les pêcheurs locaux. Face au vieux port, le Touring est vite devenu un lieu très prisé où le « Tout Saint-Raphaël » aimait à se retrouver et se devait d'être vu. Après un incendie, l'hôtel alors classé deux étoiles, a été racheté pour renaître dans une version cinq étoiles, fleuron de l'hôtellerie raphaéloise.

L'Eau de Mer est un cocktail indissociable et emblématique de l'hôtel Le Touring à Saint-Raphaël. Sa belle couleur bleue rappelle celle de la Méditerranée, tandis que les agrumes évoquent la terre ocre de l'Estérel.





DANS LE SHAKER

## Sakura

S'il se déguste face au bleu intense de la Méditerranée, le Sakura est un cocktail d'inspiration asiatique. Sur la plage de la Galiotte à Saint-Aygulf, le Beach Club Bleu et Blanc de l'hôtel Van der Valk est le lieu parfait pour passer un moment hors du temps.

LA RECETTE

### SAKURA

- 4 cl de Gin
- 2 cl de Soho
- 1 cl de Sweet'n Sour
- 2 boules de glace litchi
- Tonic pêche et jasmin
- Graines de grenade

Faire un frozen de la glace litchi avec le Soho. **Verser** dans le verre **Shaker** le Gin et le Sweet'n Sour. **Verser** par dessus le frozen. **Verser** le tonic au top. **Ajouter** des graines de grenade et de la menthe en décoration.

### Pour la petite histoire :

Sydney, le directeur du Bleu et Blanc, porte le Japon dans son cœur. C'est le pays du Soleil levant qui lui a inspiré cette création. « *Le nom Sakura fait référence aux fleurs de cerisiers que l'on retrouve au Japon où la fleur de Sakura est synonyme de beauté éphémère* ». De couleur rosée, comme le soleil couchant de la Méditerranée, et au parfum sucré, le Sakura est à la fois rafraîchissant et surprenant à déguster face à la mer en bordure de plage.



### POMPETTE, LE COCKTAIL ILLICO

Des glaçons et quelques secondes de patience. C'est tout ce qu'il vous faut pour savourer un cocktail, comme s'il sortait du shaker d'un mixologue. Elaborés à Saint Raphaël, les cocktails Pompette innovent avec un nouveau mode de consommation. Tom Guillermin et Lionel Carletti, l'homme de bar qui se cache derrière ces flacons, ont embouteillés quinze années d'expérience et de passion pour le goût et la boisson mélangée afin de concevoir ces élixirs « prêt à boire ». Bienvenue à bord de la Pompetterie.

→ [pompettecocktails.com](http://pompettecocktails.com)



# Sentiers d'ici

Randonnées, vélo, vtt, trail...  
Plus de 50 circuits à découvrir sur

[circuit.esterel-cotedazur.com](http://circuit.esterel-cotedazur.com)



**Esterel**  
Côte d'Azur

DANS L'AGENDA

# On le note



## JUILLET 2022

### Fête des terrasses

Le 1<sup>er</sup> juillet à Saint-Raphaël

### Marché des saveurs italiennes

2<sup>e</sup> mercredi du mois jusqu'en décembre  
à Roquebrune-sur-Argens

### Balade gourmande

Les mardis d'été à Roquebrune-sur-Argens

### Art vin et Humanité

Expo street art Green Power et sculptures de Fabienne Ferrer  
Jusqu'au 30/09 au Château Vaudois

### Sardinade de la SNSM

Le 16/07 à Port-Fréjus

### Soirée Aïoli du chant des dauphins

Le 17/07 à Port-Fréjus

### Fête des vigneron

Le 17/07 à Roquebrune-sur-Argens

### Marché éphémère Cooparade

Le 21/07 à Saint-Raphaël

### Soirée moules frites

Le 23/07 à Puget-sur-Argens

## AOÛT 2022

### Fête du raisin

Du 04 au 07/08 à Fréjus

### Soupe au Pistou

Le 20/08 à Puget-sur-Argens

### Journées Portes ouvertes spécial Vendanges

Les 26 et 27/08 à Fréjus

## SEPTEMBRE 2022

### Omelette géante

Les 10 et 11/09 à Fréjus

## OCTOBRE 2022

### Journée nationale de proximité

Le 08/10 à Saint-Raphaël

## NOVEMBRE 2022

### Salon du Palais gourmand

Du 25 au 28/11 à Saint-Raphaël



*Un zest de gourmandise*



VAN DER VALK  
ST-AYGULF  
\*\*\*\*

*Martinus*  
"Simplement élégant"

Restaurant Martinus [www.martinus-frejus.fr](http://www.martinus-frejus.fr)  
Info et réservation 04 94 52 74 84 - 214 RD559 - 83370 Saint-Aygulf



EXPÉRIENCE  
CÔTE D'AZUR

Vos loisirs intensément sud !



# RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS

[www.experiencecotedazur.com](http://www.experiencecotedazur.com)



**PLUS DE 600 ACTIVITÉS SUR LA CÔTE D'AZUR !**

Balades gourmandes, apéros en mer, wine tour, pêche...