

DIGNE LES BAINS : Le terroir au service de la gastronomie dans les Alpes de Haute-Provence

La Haute Provence est une terre de saveurs et de senteurs, un terroir inspirant qui s'exprime notamment dans la gastronomie locale.



Rien de mieux qu'un petit tour au marché pour approcher le goût du terroir : savoureux, coloré, généreux et naturel. Quelques mètres, quelques mots échangés avec les producteurs pour une première rencontre gustative inoubliable et sentir toutes les saveurs de la Provence : légumes gorgés de soleil, huile d'olive, fromage de chèvre, miel de lavande et même safran. Le territoire regorge également de bonnes adresses pour découvrir cette explosion de couleurs, de senteurs et de

saveurs qui incarnent l'Histoire et l'ADN de ces terres provençales où le soleil brille 300 jours par an !

MIEL

Les miels de Provence font partie des rares miels à bénéficier d'un IGP ou d'un label rouge.

L'IGP (Indication géographique protégée) concerne tous les miels récoltés par les apiculteurs en Provence.

En plus de l'IGP, le miel de lavande et le miel de toutes fleurs peuvent également recevoir le label rouge, garant d'une qualité élevée.

Le miel de lavande et de lavandin ainsi que les miels polyfloraux de Provence bénéficient d'un Label Rouge. L'IGP (Indication géographique protégée) concerne tous les miels de Provence.

Le miel de lavande, à la consistance douce, fine et au goût si particulier, est un enchantement. Il est fabriqué par les abeilles qui tirent le nectar exclusivement des fleurs de lavande au milieu de l'été.

Goûtez également le miel de romarin typique de la Haute-Provence et le miel toutes fleurs que vous trouverez chez les apiculteurs de montagne. Autres miels des Alpes de Haute-Provence : de romarin, de tilleul, de tournesol, d'acacia...

L'EXPÉRIENCE À VIVRE : L'extraction du miel de Lavande à La Ferme Para Lou (Ste Croix du Verdon)

Dès la fin de la coupe de la lavande sur le plateau de Sainte Croix du Verdon (entre le 20 et le 30 juillet) Richard Rippert, apiculteur, commence l'extraction du miel de lavande. 1ère étape : la désoperculation pour retirer la petite pellicule de cire laissée par les abeilles, puis, les cadres sont placés dans l'extracteur. Il n'y a alors plus qu'à observer le miel qui s'écoule... un véritable enchantement ! Le miel repose ensuite 8 à 10 jours dans les sceaux collecteurs, c'est la phase de maturation. Le miel de lavande peut ensuite être mis en pot et dégusté pour notre plus grand plaisir !

+33 (0)4 92 77 73 63 | +33 (0)6 32 66 52 01

www.fermeparalou.com

OLIVES

Incontournable de notre agriculture : l'olive offre une huile fruitée qui ne peut être dissociée de la cuisine provençale. Les Mées est la plus grande commune oléicole des Alpes de Haute-Provence avec près de 200 000 oliviers autour du village. Un parcours de 4 km intitulé « Le Chemin de l'Olivier » permet d'ailleurs de découvrir des oliviers multi-centenaires et plusieurs moulins à huile se visitent toute l'année.

Le 26 octobre 2006, le comité national de l'INAO, réuni en Arles, a voté la reconnaissance de l'AOC Huile d'Olive de Provence – la première appellation au service de toute une région ! Ici c'est la variété Aglandau qui domine. L'Aglandau, cette olive étonnante, est particulièrement sensible au terroir. En altitude sur des terres argilo-calcaires comme aux Mées, sa puissance gustative décoiffe.

L'EXPÉRIENCE À VIVRE : Découverte des champs d'oliviers de Provence en calèche

Découvrez les Olivettes et le paysage de Provence à travers ce voyage dans le temps... en calèche ! Une balade unique pour tous, en Provence. 2 Formules proposées : balade d'une ou deux heures.

Informations et réservations : lesbaladesdelafeniere.com

LES MOULINS À VISITER

Le Vieux Moulin à Estoublon : Visite gratuite d'un ancien moulin à huile. Vente d'huile d'olive, huile essentielle de lavandin et fleurs séchées. dignelesbains-tourisme.com/producteur/le-vieux-moulin-estoublon

Moulin à Huile Henry Paschetta à Peyruis : Depuis 1922, ce moulin extrait une huile d'olive vierge, un véritable jus de

fruit, uniquement par des moyens mécaniques pour le plus grand plaisir des amateurs d'huile d'olive. moulinpaschetta-henry.fr
Moulin des Pénitents l'Huilerie Richard aux Mées : Venez découvrir un savoir-faire d'artisan moulinier depuis 5 générations. L'Histoire de la Maison vous sera contée et une dégustation au bar à huiles vous sera proposée. moulin-des-penitents.fr

Domaine Salvator : Depuis 1902, le Domaine Salvator se consacre à la culture de l'Olivier. Aujourd'hui Frédéric et Sophie Pinatel prennent la suite de quatre générations d'agriculteurs et prennent soin d'oliviers vieux de plus de 400 ans. domainsalvator.fr

FROMAGE DE CHÈVRE

Au Chaffaut-Saint-Jurson, le centre fromager de Carmejane est le seul centre fromager de France à être installé dans un lycée agricole et qui permet à tous les fromagers de la région d'avoir accès aux techniques de pointe, dans le respect du goût et des traditions locales. Un savoir-faire reconnu dans toute la région.

À proximité, la ferme des Astouin approvisionne les grands restaurants parisiens : La Tour d'Argent, le carré des Feuillants... Partez à la rencontre des nombreux producteurs du territoire notamment sur le marché provençal de Digne-les-Bains.

Ferme des Astouin : 04 92 34 65 1

CONFISERIES, CALISSONS, NOUGATS

Un savoir-faire ancestral, en étroite relation avec les producteurs locaux de matières premières, a permis la création de recettes originales à base de fruits secs, de fruits frais ou de miel.

Confiserie Manon

Délices de Provence, nougats, calissons, chocolats, depuis

plus d'un siècle, à Peyruis, se métamorphosent les merveilles produites par notre terroir. Visitez les ateliers, c'est succomber au parfum envoûtant du chocolat fondant, à la couleur dorée du miel chuchotant dans le chaudron, aux amandes torréfiées se caramélisant doucement... Vous êtes gourmands ? Toutes leurs douceurs sont à découvrir dans la boutique : nougatines, chocolat liqueur, caramel, pâte de fruits, poudre de cacao, sucette chocolat... Et création originales » tout choco » pour Pâques, Noël mais aussi pour la St Valentin... Faites-vous plaisir !

manon-confiseur-chocolatier.com

FERMES ET CIRCUITS COURTS DE MONTAGNE

La Ferme aux Saveurs à Montclar : Vous y trouverez au sein d'une coopérative des produits de montagne. Une trentaine d'agriculteurs ont rassemblé les produits locaux de leur propre fabrication en un même lieu. Confitures, miel, vin, liqueurs, fromage, charcuterie, huiles essentielles, plantes aromatiques, médicinales et alimentaires, jus et pâtes de fruits, bonbons, sablés sont autant de produits proposés à des prix imbattables : du producteur au consommateur. La boutique sous l'enseigne » la Ferme aux Saveurs » est ouverte toute l'année. Plus qu'un magasin c'est un lieu où on vous parlera de l'agriculture locale, des produits du terroir, d'un savoir-faire et des saveurs et senteurs des Alpes de Haute-Provence.

montclar.com/commerce-et-service/la-ferme-aux-saveurs

La ferme des Pelissones : Elevage familial d'agriculture biologique, la ferme propose une vente directe de leurs produits : viande, charcuterie, fromages... A déguster absolument : le saucisson pur porc médaillé d'argent au concours général agricole 2016 et le boeuf Angus. Originaire d'Ecosse, la race Aberdeen Angus a la particularité de ne pas avoir de cornes. Les animaux sont exclusivement nourris de l'herbe et des fourrages pendant l'hiver, donnant une viande de qualité, tendre, au goût persillée et surtout très saine.

fermedespelissones.fr à Seyne les Alpes : +33 (0)6 72 90 21 02

LES BONNES ADRESSES

LA BONNE ÉTAPE À CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN | CHEF JANY GLEIZE, 1 étoile au guide Michelin

Inspirée des merveilles de son potager, privilégiant la qualité et la provenance pour ses viandes et ses poissons, la cuisine de Jany Gleize réinvente la tradition des recettes provençales. Une cuisine de tradition qui procure de l'émotion. La fameuse glace au miel de lavande servie dans sa ruche, dessert « signature » du chef, sublime le produit.

www.bonneetape.com

LE GRAND PARIS À DIGNE-LES-BAINS | CHEF NOÉMIE RICAUD

L'accueil se fait dans l'ancien couvent des frères de la Trinité, bâtisse historique qui a su garder tout son charme. La chef élabore une cuisine gastronomique préparée avec passion et délicatesse, alliant saveurs méditerranéennes et provençales. www.hotel-grand-paris.com

LA BASTIDE DE MOUSTIERS À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE | ALAIN DUCASSE, 1 étoile au guide Michelin

Une Maison Gourmande... La Bastide de Moustiers est une véritable auberge où l'on mange aussi bien que l'on dort. Le produit est roi, cultivé dans le potager. C'est la nature qui est cuisinée, dans un respect absolu des goûts et des textures. En donnant la priorité aux céréales, aux légumes et aux fruits, le cuisinier fait plus qu'obéir à la nature : il lui manifeste sa profonde estime et y trouve une source inépuisable d'inspiration. www.bastide-moustiers.com

LE DOMAINE DE L'ADOUX À MONTCLAR | CHEF ALAIN QUIEVRE

Dans le restaurant cosy au cœur d'une forêt de mélèzes, Alain « Maître Restaurateur » vous propose une cuisine et 3 menus sélectionnés faits de simplicité et d'authenticité, à partir de produits locaux et de saison. www.domainedeladoux.fr

LES ALISIERS À MONTCLAR | CHEF CHRISTOPHE

Christophe, Emilie et leur équipe vous accueillent dans leur restaurant au pied de la montagne de Dormillouse. Son chef Christophe s'est taillé une réputation bien au-delà de la Vallée de la Blanche, et nombreux sont ses fidèles clients qui parcourent la région pour déguster ses plats uniques. Passionné, Christophe se plaît à revisiter les recettes traditionnelles avec les produits de son terroir, qu'il va personnellement choisir parmi les producteurs locaux.

www.les-alisiers.fr