

## « Entre Randonnées et Gastronomie Provençale »

### Programme

Au détour de promenades et randonnées sur le territoire, encadrées et sécurisées par des animateurs brevetés, le CDRP13 et les associations qu'il fédère propose de faire découvrir les richesses gastronomiques du département : les productions agricoles locales exceptionnelles, les transformations artisanales issues de savoir-faire coutumiers et les dégustations dans un cadre festif ; le tout en parcourant les espaces de pleine nature de la Provence, sur les chemins et sentiers.

Tout au long de l'année, de mars 2019 à décembre 2019, au fil des saisons de production, le CDRP13 proposera des parcours gastronomiques ou gourmands, thématiques, en espaces patrimoniaux naturels et/ou urbain, 12 au total.

#### Programme des randonnées gourmandes :

##### **Taureaux et Riziculture : découverte de la Camargue – Samedi 27 Avril**

La Camargue est un haut lieu de l'élevage taurin et de la riziculture en France, nous vous proposons une randonnée pédagogique autour de la Camargue et de ses savoirs faire, leurs méthodes, leurs contraintes pour ensuite partager un déjeuner typique camarguais autour de ses produits phares.

##### **De la fleur à l'huile d'olive, découverte des Alpilles – Samedi 18 Mai**

Elle accompagne vos salades, vos tartines, vos cuissons, c'est l'huile d'olive !

Elle est une institution dans les Alpilles où les champs d'oliviers sont légions.

Au fil des pas nous découvrirons les nombreuses étapes de création de cette fameuse denrée : taille, floraison, protection, cueillette, trituration, pour ensuite déguster le produit finit.

##### **Quel devenir pour les abeilles ? Samedi 25 Mai**

##### **A l'occasion de la Fête de la Nature**

Les abeilles, ces insectes qui permettent la vie à travers la pollinisation, courent depuis certaines années un danger. Plus que le miel, produit bon par le goût et pour la santé, ce sont la vie et surtout les difficultés que rencontrent les apiculteurs que cette randonnée dans le massif des Alpilles mettra en lumière. Le printemps est la période de travail intense pour les abeilles butineuses. Nous clôturerons cette journée par la dégustation de miels de différentes fleurs.

### **Dans le sac à dos, une « fillette » ? – Samedi 15 et 22 Juin**

Pour ce thème nous vous proposons des randonnées sur les différents sentiers viticoles de notre département. Découvrez la culture de la vigne puis les différents procédés de fabrication du vin qui est le représentant de la culture gastronomique française dans le monde.

### **Les Chèvres et le Loup, à la Sainte Baume – Samedi 29 Juin**

Luc Falco produit les fameuses « brosses du Rove ». Au travers d'une randonnée sur la face sud de la Sainte Baume, il fera partager sa passion pour ses chèvres, ses cabris ; ses inquiétudes vis à vis du loup qui a rodé à la fin de l'hiver 2017. Il expliquera également les différentes phases de la fabrication et l'histoire de l'AOC « brosses du Rove ».

### **Au pays de 3 safranières – Septembre**

Le safran se vend au prix de l'or. Pourquoi ? Au travers d'une itinérance de 2 journées et à l'occasion de la visite de 3 productrices de safran à Cuges-les-Pins, Roquevaire et Gardanne. Il s'agit de comprendre comment cette culture est arrivée dans les collines provençales et quel est ce travail d'orfèvre que nécessite la production du safran.

### **Fête de la Randonnée - Les Tartines fêtent la Randonnée – 13 octobre**

Ce traditionnel rassemblement de randonneurs se déroulera sur un domaine départemental. De nombreuses randonnées tous niveaux, ouvertes à tous, vous seront proposées. Un pique nique gourmand aura lieu dans un village festif. Plus d'informations à venir.

### **Marseille, urbaine et gourmande – 23 Novembre**

Marseille, carrefour des civilisations et des cultures, haut lieu de la gastronomie. Cette randonnée urbaine vous fera aller à la rencontre des lieux et produits phares de la cité phocéenne. Tout au long de cette journée, différentes dégustations vous seront proposées, des navettes aux sardines en passant par les marseillottes, la fougasse ou la bouillabaisse.

### **Port-Saint-Louis-du-Rhône : entre deux eaux - Décembre**

Comment penser gastronomie Bucco Rhodanienne sans parler de ce que la Mer Méditerranée peut nous offrir de mieux ? Pêche, ostréiculture, poissons et coquillages seront au cœur de cette journée qui battra au rythme des vagues.

### **Gourmandises et fontaines, Aix-en-Provence – 7 Décembre**

Découvrez au travers d'un Rando Challenge®, la ville d'Aix-en-Provence, ses fontaines et ses gourmandises ! Juste avant les fêtes de Noël, cette journée vous permettra de trouver vos confiseries pour Noël de façon ludique et dans une ambiance conviviale tout en découvrant l'histoire gastronomique aixoise.