

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



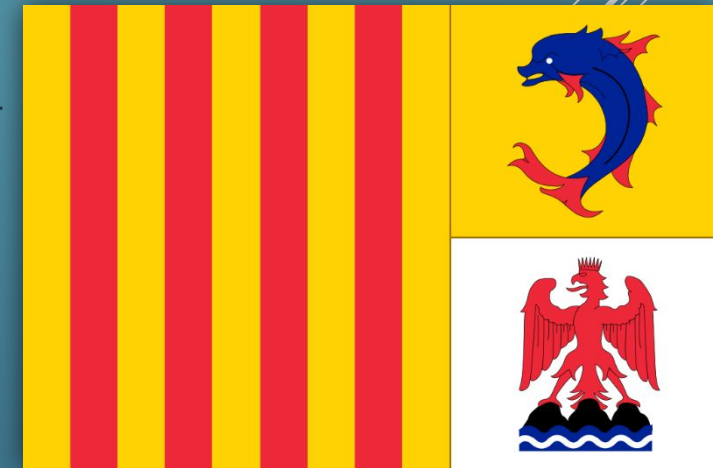
- ▶ Provence-Alpes-Côte d'Azur est une région du Sud-Est de la France, au nord de la Corse et à l'est-nord-est de la région Occitanie. Son chef-lieu est Marseille.



La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est baignée au sud par la mer Méditerranée et limitrophe à l'est des régions italiennes de Ligurie et Piémont. Elle est bordée au nord par la région Auvergne-Rhône-Alpes et à l'ouest par la région Occitanie, le Rhône formant la limite régionale. Son territoire couvre une grande



BLASON



DRAPEAU

- ▶ les Alpes-de-Haute-Provence;
- ▶ les Hautes-Alpes;
- ▶ les Alpes-Maritimes;
- ▶ les Bouches-du-Rhône;
- ▶ le Var;
- ▶ le Vaucluse.



► La région se caractérise par un climat méditerranéen au niveau du littoral et à l'intérieur des terres et par un climat montagnard qui décline vers le froid en fonction de l'altitude. De Nice à Sainte-Maxime, avec des températures moyennes annuelles d'environ 16 °C; les hivers sont doux (de 7 à 14 °C) et les étés chauds (de 21 à 29 °C en moyenne).



LE CLIMAT

L'ENVIRONNEMENT



► La montagne occupe la moitié du territoire régional et le littoral s'étend sur 700 km. Provence-Alpes-Côte d'Azur compte quatre parcs nationaux, cinq parcs régionaux dont quatre sont contigus, un parc régional marin et une dizaine de réserves naturelles. Le parc le plus célèbre est la Camargue.



▶ Les villes les plus connues de cette région sont Marseille, Nice, Toulon, Antibes, Cannes et Arles.





- ▶ Partie intégrante du bassin méditerranéen et proche de l'Italie, la cuisine de Provence-Alpes-Côte d'Azur est marquée par ces influences : utilisation d'huile d'olive, d'olives (tapenade...), d'ail, d'herbes aromatiques (thym, romarin, laurier, sauge, etc.). La consommation de légumes d'été et des légumes secs l'hiver est importante : aubergines, poivrons, courgettes, tomates, etc. Dans le sud et le centre, l'agneau et le mouton sont très utilisés ainsi que les produits de la mer. Dans les Alpes, la cuisine comporte une abondance de salaisons et de fromages.
- ▶ Parmi les produits locaux : la truffe, le pastis, les herbes de Provence, l'huile d'olive.

LA CUISINE





▶ RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR LA PRÉPARATION DU TOPENAD

▶ Étape 1

▶ Mettez les câpres et les olives dans un tamis, séchez. Pelez et écrasez l'ail.

▶ Étape 2

▶ Retirez les graines des olives en écrasant légèrement les olives séchées de la saumure. Une fois que l'olive est fissurée, l'os est facilement enlevé avec les doigts.

▶ Étape 3

▶ Pliez les anchois, l'ail, les câpres et les olives dans un robot culinaire et hachez jusqu'à consistance lisse.

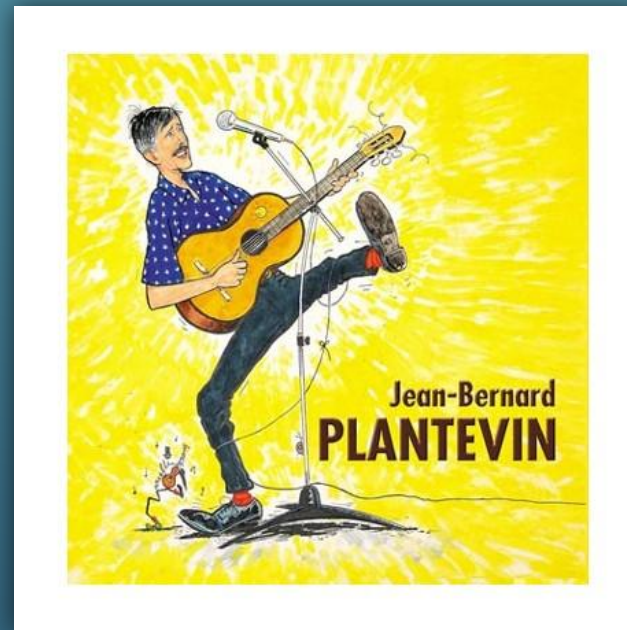
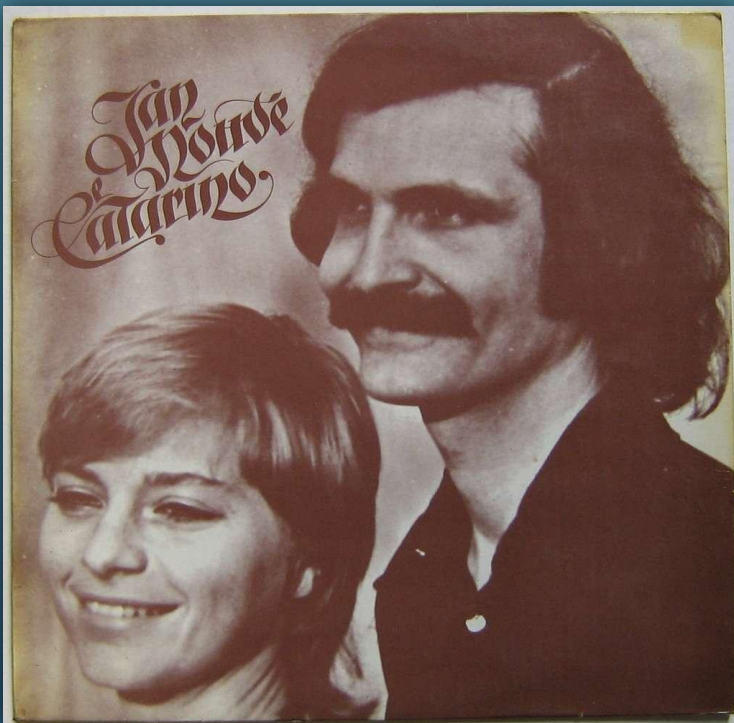
▶ Étape 4

▶ Maintenant, ajoutez l'huile d'olive progressivement en continuant de remuer pour que toute la masse acquière la consistance d'une crème. Assaisonnez avec du poivre au goût.

▶ Étape 5

▶ Transférez la tapenade dans un bol, couvrir de papier d'aluminium et réfrigérer pendant 1 heure. Servir froid.

► La musique en provençal est très créative, aussi bien dans les genres traditionnels que dans les genres plus modernes, avec une vague folk depuis les années 1970 (Miquèla e lei Chapacans, Jan Nouvè Mabelly, Daumas...) et une seconde vague renouvelée depuis les années 1990 avec des genres nouveaux (comme Jean-Bernard Plantevin et les groupes Massilia Sound System, Nux Vomica, Gacha-Empega, Dupain, Crous e Pielo, Terro de Sau, lo Còrou de Berra, D'Aquí Dub, lo Còr de la Plana par exemple).



LA MUSIQUE

07:50



A large, historic stone building with a grey tiled roof and a small bell tower on the left. The building features several arched windows and doorways. In the foreground, there are neat rows of purple lavender plants. The background shows a clear blue sky and a green hillside.

BIENVENUE!