



DESTINATION  
**DRACÉNIE** PROVENCE  
VERDON

Venez,  
vous reviendrez

# Guide **TERROIR** **GOURMAND**



English   
version:



[+ d'infos sur  
tourisme.dracenie.com](https://tourisme.dracenie.com)



**DRACÉNIE**  
PROVENCE VERDON  
agglomération

# Sommaire

**Le toit du Var**  
p.4-9

**Les villages perchés**  
p.16-21



**Les collines  
enchantées**  
p.26-31

**Recettes**  
p.23-24

**Les marchés**  
p.47



## Les villages perchés

p.10-15

## Le Cœur du Dragon

p.40-46

## La vallée magique

p.32-39

# BARGÈME

# Le toit du Var

## COMPS-SUR-ARTUBY

### LA BASTIDE

### LA ROQUE-ESCLAPON





## «Le Bercail»

Une vue imprenable dans un cadre exceptionnel, une cuisine gourmande et généreuse à base des produits du Pays et un accueil tout aussi chaleureux que souriant!

Le Bercail une adresse pour toutes les escapades.

07 64 02 81 55



## Bargème

Après une découverte du village, pique-niquer au pied de l'église et admirer son sublime panorama.



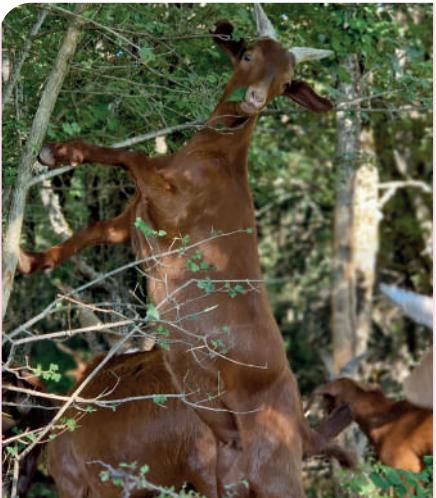
## Idée balade

### Site de l'écluse

C'est un lieu aménagé et ombragé avec table de pique-nique et activité pêche selon la saison qui permet de passer un agréable moment en famille ou entre amis au bord de l'eau.



## COMPS-SUR-ARTUBY



### À SAVOIR !

Toute l'année, retrouvez les produits de la vallée à la supérette « PROXI » dans le village de Comps.



## Fermé de Verjon

📍 COMPS-SUR-ARTUBY

**Tiffany et Guillaume** sont installés sur la commune de Comps sur Artuby, plus précisément au hameau de Verjon. Ils y élèvent **brebis, chèvres et vaches** qui toute l'année pâturent dans les prairies autour de la ferme.

Tiffany s'occupe des chèvres, et de la traite (en plein air !), elle produit des **fromages** et des produits laitiers.

Ensemble, le couple s'occupe des autres animaux et propose de la viande d'agneau élevé sous la mère, du veau et du bœuf.

En saison, on trouve également des **pommes de terre et des lentilles**.

**Déjeuner à la ferme pour les groupes.**

Retrouvez les, tous les matins de mars à octobre, tous les weekends et tous les jours juillet et août.

✉ GAEC de Verjon  
Ferme de Verjon - 83840 - Comps sur Artuby  
☎ 06 29 58 57 73  
gaecdeverjon@gmail.com

## Maraîchage

📍 COMPS-SUR-ARTUBY

Au printemps, à Comps, vous serez émerveillés par de magnifiques champs qui vous feront voyager grâce à leur couleur, à leur senteur. Venez rencontrer, **Michel Rouvier**, cultivateur de pivoine, truffes, pomme de terre, et son fils **Thibault** producteur de courge, légumes anciens et éleveur de bœufs. Laissez-vous transporter visuellement et gustativement tout au long de l'année.

**Vente directe à la ferme sur rendez-vous :**  
✉ Clos d'Enterron - 83840 - Comps-sur-Artuby

**Rouvier Michel**

☎ 06 81 93 66 69 - Types de produits : Fleurs, plantes et produits dérivés, Truffe, Légumes et produits dérivés

**Rouvier Thibault**

☎ 06 99 87 46 48 - Types de produits : Viande et charcuterie, Légumes et produits dérivés





BARGÈME



## La Ferme de La Castagne

📍 BARGÈME

*“Quand j’arrive à La Castagne, mon premier réflexe est de respirer. Respirer à plein poumons, me nourrir de tout cet espace, de cette grandeur, de la beauté de ces paysages.”*

— Robin

La Castagne, c'est avant tout, une ferme simple et rustique ; des animaux en liberté (ou semi-liberté), un potager aux couleurs flamboyantes et surtout **Claude** et **Jeanine**. Ils pourraient appartenir à un roman de Giono... Ils sont La Provence et plus encore cette région du Haut Var, ils sont l'authenticité de notre région.

© Campagne Castagne - 83840 - Bargème  
06 80 36 45 25





LA BASTIDE

### Rencontre avec... LOUIS DIT "LE BÉLUGUÉ"

## Ferme de la Bélgue

📍 LA BASTIDE

Votre exploitation s'appelle "la ferme de la Bélgue" (très jolie) une explication sur votre nom ?

*Le nom de ma ferme vient d'un surnom qu'un ami berger, M. Bremond Gilles m'a donné quand j'étais apprenti chez lui. Depuis le surnom est resté et aujourd'hui, où je me lance dans ma propre exploitation, c'était un clin d'œil de l'appeler ainsi. Bélgue signifie étincelle.*

Le travail de la ferme, les animaux, est-ce une vocation depuis toujours ?

*Au départ, non. J'ai fait mes études dans une tout autre voie, je suis diplômé en mécanique bateau ! Mais étant très attaché à mes origines et ma commune, je me suis réorienté et j'ai effectué un apprentissage chez un éleveur de brebis. Aujourd'hui, j'ai franchi le cap, et j'ai mon troupeau de brebis laitières.*

Où comptez-vous vendre vos produits ?  
En marché, en vente directe ?

*Nous voudrions vendre à la ferme mais aussi au magasin de proximité, ainsi que sur les foires l'été.*

📍 16 chemin des faïsses - 83840 - La Bastide  
📞 06 46 33 91 71



## Mais aussi...

### Comps sur Artuby

#### Ferme de Saint Hélène

Vente de colis d'agneau à la ferme.  
📍 610 chemin de Saint Hélène - Comps-sur-Artuby  
📞 06 22 07 54 98

### La Roque-Esclapon

Ferme auberge de séjour  
Rebuffel

Vente de pois chiches et de lentilles. Table d'hôtes à la ferme.

📍 200 chemin de Riphle  
La Roque-Esclapon  
📞 04 83 11 13 88



📍 GIE du Brouis - Vos colis de viande 100% local.

📍 Campagne Le Carton - La Roque-Esclapon  
📞 06 60 24 31 94

## BARGÈME

Rencontre avec...

### Mathilde de Natural Provence

📍 BARGÈME

« J'ai découvert le monde agricole à 16 ans. Je m'y suis tout de suite sentie bien.

Au contact avec la nature, j'ai appris à admirer ce qu'elle nous offre, les odeurs, les couleurs et la sérénité que cela procure.



C'est alors qu'une évidence naît. Lier mon attrait naturel aux cosmétiques et à la beauté à cette nature qui m'entoure.

Je mise donc sur mes deux passions, et avec beaucoup d'engouement et d'ambition je donne vie à mon rêve et crée Natural Provence !

Natural Provence c'est la fabrication de savons artisanaux à base de lait de chèvre. En alliant le lait de chèvre à des huiles végétales aux vertus différentes, cela permet de créer des savons doux aux propriétés hydratantes et adaptés à tous types de peaux. J'utilise la méthode de la « saponification à froid ». Cette méthode permet de conserver tous les bienfaits des huiles et beurres utilisés ».

#### Où peut-on trouver vos produits ?

➤ À Bargème, à la boutique dès le mois de mai, 9 h à 12 h et 14 h à 18 h.

⑨ Rue des roses trémière - 83840 - Bargème

@ naturalprovence@gmail.com

naturalprovence.com

## LA ROQUE-ESCLAPON

### Julie de La fromagerie de Julie

📍 LA ROQUE-ÉSCLAPON

Julie Fabre, issue d'une famille d'éleveurs de la Roque-Esclapon, est installée **au pied du village** depuis 2010.

Elle produit fromages frais et affinés, tommes, raclettes, yaourts et Pastres (type camembert) avec un **lait d'hiver** du mois de septembre au mois de mai.

Julie élève ses troupeaux d'environ 400 têtes (viande et lait) en pratiquant une **agriculture raisonnée** en respect avec le bien-être animal.

**La boutique** attenante à la bergerie est ouverte tous les mercredis et vendredis matins ainsi que les samedis après-midi mais vous pouvez retrouver ses produits sur différents **points de vente** de la région ou sur certains **marchés**.



#### Horaire d'ouverture de la boutique :

Les mercredis et vendredis matin de 9h à 13h30.

Les samedis après-midi de 14h30 à 16h30

#### Où la trouver Bergerie de Julie

⑨ Route Départementale 625 - 83840 La Roque-Esclapon

④ 06 17 15 33 19

# Les villages perchés

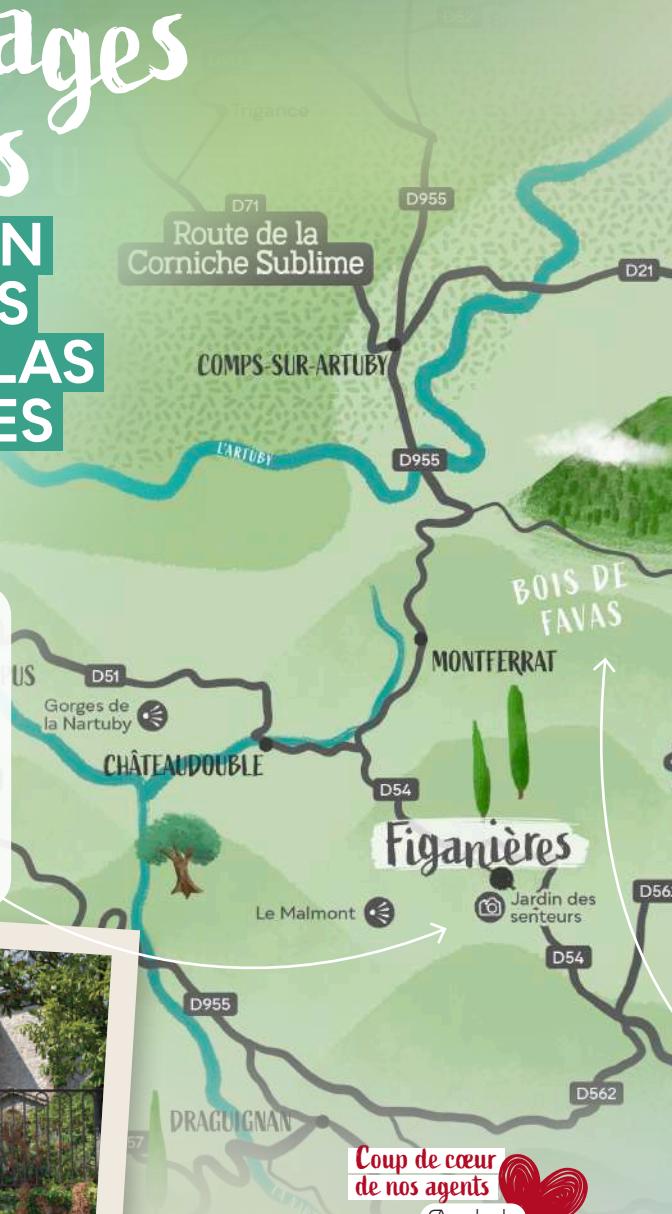
BARGEMON  
CLAVIERS  
CALLAS  
FIGANIÈRES



Frédéric

## Visite du Jardin des senteurs à Figanières

Dès l'entrée vous serez sur le charme de ce lieu qui allie verdure, tonnelle, placette et bien sûr, parfums ! Tous les ingrédients du charme provençal, avec en plus, son authentique village des santons.



Anabela

La bière artisanale d'Olivier, la passion des arômes en équilibre...

un travail de recherche, d'expérimentation pour aboutir à de l'originalité !

Coup de cœur  
de nos agents  
Yannick



Vue depuis le col  
du Bel Homme

## Le Col du Bel Homme à Bargemon

Niché au-dessus de Bargemon, la perle du Haut Var et bien connu des cyclistes. Le Col du Bel Homme offre un panorama exceptionnel sur l'arrière-pays varois et la Méditerranée jusqu'à la Corse. Découvrez son nouveau circuit connecté



## Ô Félicité, les hydrolats de Caroline

Productrice d'hydrolats et eaux florales, Caroline met en avant les bienfaits de ses produits aux usages alimentaires, cosmétiques et thérapeutiques.

06 16 52 36 36

## Idée balade

### Le Plateau de Favas à Bargemon

L'avis de nos visiteurs.

“Superbe endroit de détente, où jeunes et anciens aiment se retrouver pour des balades en forêt, aire de jeux pour les enfants, grands espaces de liberté. À proximité, se situe une petite chapelle restaurée, très agréable lieu. À découvrir...”



Idée balade

## Le Jardin des senteurs à Figanières



Dès l'entrée, on est sous le charme. Un chemin couvert d'une tonnelle de verdure parfumée conduit à une jolie placette ronde. On gravit ensuite un escalier à double révolution, lui aussi bordé de verdure odorante, pour arriver à une terrasse promontoire qui domine le village. Sur la droite en montant, on découvre une noria, œuvre de Daniel Hug, élément principal de ce qui a été le jardin d'eau. En fond de tableau, derrière la roseraie, l'ancienne chapelle seigneuriale et le jardin du curé.

### Et aussi...

Vivez l'expérience des circuits de l'eau et du patrimoine connectés pour ne rien rater de votre visite à Figanières !

Ouvert toute l'année  
Entrée libre

## Maison Oudard

📍 FIGANIÈRES



Dans la famille Oudard, on est artisan boulanger **de père en fils** et ce n'est pas le fils Julien, qui a repris le flambeau depuis quelques années, qui dira le contraire. Retrouver nos producteurs, chaque année au salon Autour du vin et des terroirs, le premier week-end des vacances de la Toussaint.

📍 Quartier la Peiroua, RD54 - 83830 Figanières  
📞 04 94 70 96 52

## Brasserie Bozzale

FIGANIÈRES



Olivier confectionne depuis 2019 des bières naturelles avec le soin d'une grand-mère qui fait ses confitures. Au fil des saisons, il brasse des bières en recherchant l'équilibre entre les céréales, les fruits, les épices... Depuis le début de la brasserie, plus de 50 bières différentes en sont sorties ! Son moteur ? Le partage de sa passion d'une boisson naturelle, conviviale, pleine de saveurs et de parfums.

📍 14 Place du Caou - Figanières ☎ 07 68 12 01 05



## Moulin de Callas

C'est en Dracénie, entre Méditerranée et gorges du Verdon, que la **famille Bérenguier** cultive et produit des huiles d'olive depuis près d'un siècle.

À la fois producteur et moulinier, la famille se transmet depuis **4 générations** le savoir-faire traditionnel autour de l'oléiculture. Ce savoir-faire, elle a aussi su l'adapter, le moderniser au fil des ans, tout en respectant le terroir et l'environnement.

Maintes fois récompensées aux concours nationaux, les huiles sont riches d'**arômes**, de **senteur** et de **couleur**.

Toute l'année, venez découvrir la boutique emblématique de la culture de l'olivier sur notre territoire. Vous pourrez y voir également une vidéo sur les différentes étapes de la fabrication de l'huile d'olive ou profiter d'une visite guidée.

📍 Les Ferrages - 83830 - Callas ☎ 04 94 39 03 20

## Clotilde Pâtisserie et Boulangerie

📍 CALLAS

Grande gourmande depuis toujours, c'est donc une véritable passion qui pousse Clotilde à se diriger vers la pâtisserie après l'obtention d'une maîtrise de philosophie.

En 2017, elle lance Clotilde pâtisserie pour partager avec vous sa passion et ses créations, au travers de **confiseries**, de **gourmandises**, et de **pâtisseries**.

En 2018 avec son conjoint, ils ouvrent "la Boulangerie" et grâce à leurs compétences complémentaires et une passion commune pour le **fait maison**, ils proposent une large gamme de produits faits à partir de matières premières de qualité, rigoureusement sélectionnées ; pains, viennoiseries, glaces, confiseries, pâtisseries, chocolats sont désormais déclinés au fil des saisons et au gré des envies ! Incontournable...

📍 Place Georges Clemenceau - 83830 - Callas  
☎ 04 94 60 16 91



Rencontre avec...  
**CAMILLE BERDUGO**

## Le Jardin des Clots

Camille, notre Manon  
des sources...

📍 CALLAS

Quand on pense à une herboriste on s'attend à voir quelqu'un de plus âgé. Qu'est-ce qui vous a mené aux plantes ?

*J'ai grandi dans la forêt et la ferme de ma famille. Je suis tombée amoureuse des plantes à 16 ans et tout n'a été qu'évidence depuis. Les champs et les bois suffisent à mon bonheur. De voir pousser mes plantes, de sentir leurs parfums et leurs textures, de voir comment tout change au séchage, relève de la magie. Je me nourris des couleurs et des parfums des fleurs.*

### Pouvez-vous nous parler de votre travail ?

*Mon jardin est discret, parfois noyé dans la masse des herbes folles. Situé dans les champs familiaux, il est souvent battu par les vents, gelé en hiver et grillé en été. Des conditions climatiques dures mais qui ne font qu'exacerber les arômes des plantes. La culture et la cueillette se font à la main. Ces gestes quotidiens et répétés me permettent de sentir le parfum des plantes, de les voir d'un peu plus près. J'imagine alors des mélanges odorants, colorés et thérapeutiques.*

### Et les secrets et les vertus des plantes... ?

*J'ai suivi des cours à l'école lyonnaise de plantes médicinales ce qui m'a permis d'obtenir un diplôme d'herbalaiste. J'ai aussi une grand-mère qui connaît beaucoup d'usages traditionnels des plantes et d'autant que je me souvienne elle m'a*

CALLAS



*toujours raconté des histoires sur leur utilisation. Aujourd'hui, j'ai pu préserver ce savoir avant qu'il ne se perde.*

### C'est un travail en famille, intergénérationnel, alors ?

*Pas toujours... Quand ma grand-mère vient me voir au jardin, elle veut absolument enlever les « mauvaises herbes », j'ai dû lui expliquer que je voulais les garder, car la plupart sont utiles pour mes tisanes. Mais ce n'est pas toujours facile à faire entendre. Dures batailles pour protéger les herbes folles du sarcloir frénétique de ma petite mémé !*

68 chemin des Clots RD562 - 83830 - Callas  
06 45 58 28 55

# Pistou Land

## CLAVIERS

C'est au pied du village de Claviers, au bord d'un joli cours d'eau, que se trouve l'exploitation de basilic bio de **Pauline** et **Arnaud**, deux amoureux de la nature et du travail bien fait.

« De la graine au pot » voilà leur slogan principal et pour y avoir passé une matinée en immersion, on y retrouve le calme, la sérénité, et surtout la senteur des champs de ce magnifique basilic qui sera utilisé pour l'élaboration de leur **pistou traditionnel**.

La récolte y est faite à la main, le séchage est un de leur petit secret, mais chut! Je ne dirai rien de plus...

On y trouve également la nurserie, là où sont bichonnées et poussent les graines originaire de leurs plants de l'année passée pour en garder la pérennité.

C'est en essayant de retourner leur terre le moins possible que Pauline et Arnaud tiennent à préserver et laisser faire la nature, cultiver leur terre plutôt que de l'exploiter!

✉ La Viste - 83830 - Claviers ☎ 06 59 39 87 76



## Mais aussi...

### Callas

↳ Domaine Bastide du Plan  
⑨ 197 chemin du Plan - Callas  
✉ 04 94 84 00 21



↳ Domaine de Peron  
⑨ 305 chemin de Peron - Callas  
✉ 06 62 13 33 66



↳ Ferme Christine  
⑨ 68 chemin des Clots - Callas  
✉ 06 44 98 34 05

↳ Le Clos Saint Antoine  
Vinaigrerie ⑨ CD 25 - Callas  
✉ 04 94 67 95 85



Spiruline de Callas - plantes  
⑨ 2 chemin des Issarts - Callas  
✉ 06 82 53 54 21

Escargots - L'Espigaou  
**Alexandre Weglicki**  
⑨ chemin des colles Basses  
✉ 06 66 07 83 81

Safran - Quatre Lunes  
**Dominique Portalier**  
⑨ 264 route de l'ancienne voie ferrée  
✉ 06 22 86 23 72

### Claviers

↳ Domaine de Méaulx  
⑨ D 55 - Claviers  
✉ 04 94 76 60 06



### Figanières

↳ Cave du Château de Lagarde



⑨ D 54 - Figanières  
✉ 04 94 70 39 05

↳ Domaine de la Chênaie  
⑨ Chemin de la Grangue - Figanières  
✉ 04 94 84 58 50

↳ Domaine Saint Pons  
⑨ Quartier Saint Pons - Figanières  
✉ 04 94 67 90 28

↳ Michel Jacky  
⑨ Quartier de Terrisse - Figanières  
✉ 06 50 12 96 75

↳ Moulin de Montéou  
**Jean-Louis Proksch**  
⑨ 395 RD 562  
✉ 06 60 92 25 33

# Les villages perchés

## AMPUS CHÂTEAUDOUBLE MONTFERRAT

Coup de cœur  
de nos agents

Le petit marché du  
dimanche matin à Ampus.

Michelle

Les légumes sont bio et très bons.

Coup de cœur  
de nos agents

Marie-Hélène

L'apier d'Ampus pour  
son miel de montagne



Michelle

Marie-Hélène

PLATEAU DE CANJUERS  
Camp militaire non visitable

D71  
Route de la  
Corniche Sublime

COMPS-SUR-ARTU

L'ARTUFE

Châteaudouble

Gorges de la Nartuby



Col de La Grange  
616 m

D57

D955

Le Malmont

FLAYOSC

D557





Coup de cœur  
de nos agents

Stéphanie



### la ferme la Pastourelle à Châteaudouble.

On y va autant pour le fromage du meilleur choix que pour voir les animaux et se balader dans les alentours. Pour les petits comme pour les grands, possibilité de participer au soin des animaux à partir de 18h.





Rencontre avec...

## THOMAS VANWEDDINGEN

### La Bastide de Solliès

AMPUS

Que représente pour toi le fait de reprendre l'exploitation familiale ?

Reprendre l'exploitation familiale me paraissait comme une suite logique pour garder la propriété. En effet, c'est mon grand-père qui a acheté ces terres, puis mon père qui a commencé à les exploiter en 1975. Aujourd'hui, je suis la 3<sup>e</sup> génération qui œuvre pour la ferme et il est vrai que le côté « famille » et plus encore la transmission entre génération a grande valeur à mes yeux.

Cela a toujours été pour toi une évidence de travailler à la ferme ?

Effectivement ! Cela a toujours été une évidence pour moi de reprendre l'exploitation familiale. Mon père a bien essayé de me faire voir autre chose, de m'orienter vers d'autres horizons, mais sans succès. Mon attachement à cette terre était bien trop fort.

Et au niveau de la ferme, tu souhaites conserver l'activité telle quelle a été créée par ton père ou prévois-tu des évolutions ?

L'activité a déjà beaucoup évolué en plus de 40 ans. D'abord, il y a eu les écrevisses, puis des chèvres, et également quelques cultures fourragères. Aujourd'hui le troupeau s'est bien agrandi, j'associe l'élevage laitier et viande. J'ai également diversifié ma production laitière; en plus des fromages, je propose des yaourts au lait de chèvre, ainsi que des glaces. D'autres sont à venir, mais pour l'instant j'en garde encore le secret ! Mon objectif est de faire perdurer l'activité de la ferme et donc il faut sans cesse se renouveler, évoluer, mais dans le bon sens, bien entendu !

Rendez-vous dès l'arrivée du printemps sur le marché de Draguignan tous les samedis matin.

Chemin de Collefrat - Ampus

04 94 70 97 42

## AMPUS

### La ferme du Darnaga

Fabien Michel, éleveur de moutons, est installé au Domaine de Mourjäï sur la commune d'Ampus, ayant repris les terres de ses parents en 2014, des terres familiales depuis 3 générations.

Il a étendu son savoir-faire et sa passion avec sa compagne, Marion Dol, à l'élevage de chèvres - la production de fromages et produits laitiers.

Ils cultivent également des céréales pour la fabrication de leur farine. Leur laboratoire et le moulin étant situés directement sur l'exploitation.

L'ensemble de leurs produits sont disponibles en vente direct ou sur les marchés locaux.



#### Où les trouver

##### L'Agneau du Darnaga

Domaine de Mourjäï - Quartier du Plan - 83111 Ampus

Marché de Flayosc le samedi matin

Marché d'Ampus le dimanche matin

### Boulangerie “Le Four d’Ampus”

#### AMPUS

On y entre par curiosité,  
On en part les bras chargés,  
On y revient enchanté !

Pour les amoureux des traditions, et pour tous les autres... La boulangerie d'Ampus est une étape incontournable !

Cuits au feu de bois, les nombreux articles sont tous faits maison, et plus appétissants les uns que les autres.

Vous verrez, le plus difficile est de choisir mais rassurez-vous, quel que soit votre choix, vous vous régalerez. Et à coup sûr vous y reviendrez !

Coup de cœur  
de nos agents



*“Mon plaisir, monter à Ampus quand les tournesols sont en fleurs sur le plateau et pouvoir déguster les bonnes viennoiseries de la boulangère au grand sourire !”*

— Michelle

5 place de la mairie - 83111 - Ampus

06 16 12 83 42

# La ferme de la Pastourelle

## CHÂTEAUDOUBLE

À la ferme de la Pastourelle, une trentaine de fromages est produite sur place uniquement avec le lait issu de l'élevage. Depuis plus de 30 ans la **vente directe** aux particuliers et aux restaurateurs fait la réussite de cette petite entreprise.

Le fromage est **issu de leur élevage** composé de 72 brebis, 4 vaches et 75 chèvres. À raison de 2 traites par jour, la journée de ces agriculteurs commence tôt, et particulièrement entre février et mars lors des mises bas. Durant cette période une soixantaine de cabris voit le jour.



La fabrication de fromage et la vente directe aux particuliers se sont imposées naturellement. Ici, toute la production laitière est transformée et revendue directement aux consommateurs.



⌚ Fonteye - 83300 - Châteaudouble

📞 04 94 70 90 00

Accueil pour la traite le soir à partir de 18h en été - 17h en hiver. Ouverture boutique du lundi au dimanche de 8h-13h et 15h-19h.



Les gorges de Châteaudouble



🐝 Ferme des Vergelins - Miel / produits de la ruche.



⌚ Les Vergelins - Ampus

📞 04 94 70 96 96

⽺ Chevrerie Sant Jan Batisto - fromages / viande / volailles / œufs



⌚ Le Plan - Châteaudouble

📞 07 52 03 08 24

🍇 Terres des Nus - Bruno Debon - vin / pommes



⌚ Quartier Le Plan - Châteaudouble

📞 06 08 04 51 25

🐝 Le Rucher de Montfè - Franck Virlouvet



⌚ 212 chemin de Saint Mitre - Montferrat

📞 06 23 37 03 50

## Mais aussi...

🥕 Amélie Bio - légumes / volailles / œufs

⌚ Chemin des lones - Ampus

📞 06 64 22 70 27



/apis Apier d'Ampus

⌚ 1601 route de Lentier - Ampus

📞 04 94 67 03 14

ﬆ Christophe Benvenuto

⌚ Route de Verignon - Quartier Marète - Ampus

📞 04 94 70 97 94



# MONTFERRAT

Idée balade

## Montferrat

Ici, la montagne de fer a laissé place à la douceur de vivre. Au pied de Notre Dame de Beauvoir, Montferrat résonne de toute la sagesse provençale. Le chemin des oratoires ou la fraîcheur de « Pierrepont » invite à la contemplation.

Retrouvez la balade jusqu'à  
Notre-Dame de Beauvoir en p.19  
du Guide Randonnées & Balades



## Légumes

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Brocolis												
Carottes												
Céleri												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombres												
Courgettes												
Endives												
Epinards												
Haricots												
Laitue												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Pommes de terre												
Radis												
Rhubarbe												



# Recettes



## La Barigoule d'artichauts

de Lili

### Ingrédients :

- 16 petits artichauts violettes
- 1 oignon blanc
- 3 gousses d'ail
- 200 g de petit salé
- 75 cl de vin blanc
- sel, poivre, persil.

- 1 Préparer les artichauts : retirer les 2 ou 3 premières feuilles de chacun, couper les tiges au ras du bourgeon, couper les pointes de chaque artichaut, couper-les en 2 et retirer la barbe.
- 2 Dans un fait-tout, faire roussir l'oignon émincé et y ajouter le petit salé en dés.
- 3 Mettre les artichauts, l'ail, le persil, saler et poivrer.
- 4 Ajouter le vin blanc, y rajouter des petits pois fraîchement écossés... un régal printanier !



## La soupe au pistou de Lili

### Ingrédients :

- 750 g de haricots verts plats
- 750 g de haricots blancs
- 750 g de haricots rouges
- 2 pommes de terre
- 2 courgettes, 2 tomates
- 1 botte de carottes
- 1 pied de basilic
- 5 gousses d'ail
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de rouge râpé
- 2 verres d'huile d'olive.

- 1 Égrenailler les haricots blancs et les haricots rouges. Couper en petit dès les haricots verts plats, les courgettes, les pommes de terre et les carottes.
- 2 Faire bouillir le tout dans 3 litres d'eau salée pendant 1h30 environ.
- 3 En cours de cuisson, ébouillanter les 2 belles tomates, environ 2 minutes et les pelier. Piler au mortier 5 grosses gousses d'ail et un beau brin de basilic. Ajouter les tomates et verser des filets d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pommade.
- 4 Vingt minutes avant la fin de cuisson, mélanger cette pommade au contenu de la marmite. Vérifier l'assaisonnement qui doit être relevé.
- 5 Faire bouillir.

Au moment de servir ajouter les différents fromages râpés. Cette soupe doit être assez épaisse.



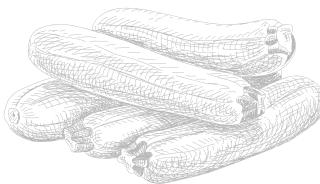
# Le Caviar d'Aubergine de Marielle

## Ingrédients :

- 3 aubergines
- 1 poivron rouge
- 3 ou 4 gousses d'ail (selon l'intensité du goût souhaitée)
- jus de citron
- environ 1/4 de litre d'huile d'olive

- 1 Couper en deux les aubergines et 1 poivron rouge, Les faire cuire, 1/2 heure à four chaud en les retournant souvent.
- 2 Éplucher et mixer l'ensemble avec les gousses d'ail écrasées.
- 3 Ajouter le jus d'un citron.
- 4 Incorporer l'huile d'olive comme pour un aïoli.
- 5 Assaisonner (sel, poivre, épices) à votre convenance.

Servir sur des croûtons ou avec des légumes.



# Millefeuille de courgettes rondes et fromage de chèvre frais curry basilic de Sarah Tatouille

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes rondes
- 2 chèvres frais
- 1 belle pincée de curry
- sel et poivre du moulin
- quelques feuilles de basilic
- un filet d'huile d'olive

- 1 Dans un bol écrasez à la fourchette le chèvre frais avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le curry.
- 2 Ajoutez le basilic finement ciselé et mélangez.
- 3 Coupez vos rondelles de courgettes sur une épaisseur d'environ 1 cm et faites-les griller quelques minutes de chaque côté dans une poêle ou sur un grill à steak pour garder du croquant!
- 4 Faites refroidir et formez vos mille-feuilles en alternant les courgettes et le fromage.

Mangez bien frais.



# Saussoun du Domaine Lamanois

## Ingrédients :

- 150 g d'amandes mondées
- 50 g d'anchois à l'huile
- 3 ou 4 gousses d'ail
- un bouquet de tiges de fenouil
- un bouquet de menthe
- 150 ml d'huile d'olive

- 1 Mixer les amandes
- 2 Rajouter un à un les autres ingrédients, mixer au fur et à mesure.
- 3 Finir par l'huile d'olive.

Servir bien frais sur des croûtons.





Coup de cœur  
de nos agents

Stéphanie



## Passage par la chocolaterie de Lisandre à Salernes

On achète quelques douceurs et même du sans sucre pour les personnes gourmandes, mais qui doivent faire attention... ce magasin est un régal pour les yeux comme pour les papilles et les gens qui nous reçoivent sont des passionnés. Après cette pause gourmande, une petite balade sur le site de **St Barthélémy** sera la bienvenue.

©1614 route de Draguignan - Salernes ☎ 09 53 26 29 80



### Idée balade

#### Site de St Barthélémy à Salernes

En plein été, on y vient pique-niquer à l'ombre des platanes, tremper ses pieds dans l'eau fraîche de la Braque et se promener jusqu'au fond du vallon où l'on peut apercevoir avec de la chance des chauves-souris nichées dans les grottes.

#### Site de La Muie à Salernes

Idéal pour les pique-niques en famille. N'oubliez pas votre serviette, la tentation d'une baignade est toujours plus forte que la température de l'eau, surtout pour les plus jeunes !



#### Domaine du clos d'Alari à Saint-Antonin-du-Var

Coup de cœur  
de nos agents

Émilie



Le rosé Grand Clos 2019 un rosé atypique, aux senteurs de rose et de mûre sauvage à déguster avec modération et produit par un duo mère et fille depuis 1998.



© 717, route de Mappe - Saint-Antonin-du-Var  
04 94 04 46 74

# Les collines enchantées

## LORGUES SILLANS-LA-CASCADE SALERNES SAINT-ANTONIN-DU-VAR



### Site de St Ferréol à Lorgues

Perchée à 320 m, la colline de Saint-Ferréol est un haut lieu chargé d'histoire et de légende. Le bois communal de Saint-Ferréol offre ses sentiers de promenade ombragés, ses tables de pique-nique et son parcours de santé.

Balade familiale - Distance : 4 km  
Durée : zh - Difficulté : Facile  
Dénivelé : 220 m



*Des grands-parents  
aux petits enfants,  
**Catrice Gourmet**,  
une Histoire de famille...*

📍 SALERNES

Tour à tour, les générations perpétuent le développement de cette entreprise aux **senteurs provençales**. Leur inspiration prend source dans la tradition culinaire provençale, dans leur imagination et leur gourmandise. Cette combinaison donne naissance à des recettes originales et parfumées évoquant un certain art de vivre, créant une **large gamme de spécialités régionales** ; terrines, tapenades et tartinables...

La boutique de vente directe vous accueille toute l'année, avec visite des ateliers et dégustation offertes. Accueil boutique : Du lundi au vendredi (fermeture week-end et jours fériés) 9h – 12h30 / 14h – 17h30 (jusqu'à 18h30 aux mois de juin/juillet/août)

Visite gratuite des ateliers :

Contactez-nous : ☎ 04 94 70 56 18 –  
boutique@catricegourmet.com

📍 Zone Artisanale La Combe - Salernes

## **Angèle Confiserie** *Du Beau, du Bon, du Bio !*

📍 SALERNES

Offrez-vous une **pause gourmande** à Salernes chez Angèle Confiserie.

Des nougats tendres, des calissons de Provence, des pâtes d'amandes, des croquets aux amandes, fruits confits, biscuits... pour une pause sucrée.

Des Biscuits aux olives noires, aux herbes de Provence et aux oignons ! Des croustillants forts en goût avec des morceaux d'olives noires, des oignons ou des herbes de Provence, pour une pause salée !

Suivant des recettes revisitées ou transmises, **Stéphanie** et **Guillaume** apportent un savoir-faire et un soin particulier à chacune de leurs créations.

Venez rencontrer ces passionnés de gourmandises, du lundi au vendredi dans leur atelier :

📍 ZA La Combe, 83690 Salernes

☎ 04 94 50 69 25

# Figuon, Lou figoun

Un trésor à Salernes

## 📍 SALERNES

Une robe jaune-verte, une chair rose et très sucrée un goût exceptionnellement parfumé, vous ne la trouverez qu'ici sur notre terre salernoise.

C'est la **figue blanche** de Salernes chérie par Frédéric Mistral et la Reine Jeanne.

Destiné à être transformé, ce beau fruit à la peau fine et ferme, très sucré qui se tient particulièrement bien à la cuisson, permet une confiserie merveilleuse, des recettes typiquement provençales salées ou sucrées, même s'il se déguste tout autant frais.

Il en va ainsi du confit de figuon dans son jus, du sirop de figue, de la figue semi-confite, confites ou séchée, des bonbons, toute une gamme de produits traditionnels et délicieux.

Venez découvrir ce fruit d'exception, le Figon, trésor de Salernes.

- 📍 Association « Lou Figououn »  
Quartier de la Basse Mude - 83690 Salernes
- 📞 07 86 71 66 23
- 📍 Chocolaterie Lisandre - 614 route de Draguignan, 83690 Salernes
- 📞 09 53 26 29 80
- 📍 La Bastide du Capelier - 130 Chemin le Capelier, 83690 Salernes
- 📞 06 82 06 21 95

## Idée balade

### Vallon de Saint-Barthélémy

## 📍 SALERNES

Creusé par les eaux anciennes d'un torrent, le vallon de St-Bathélémy est aujourd'hui un Espace Naturel Sensible et protégé. À l'entrée du vallon, au pied de la falaise, sort la source de la Braque, formant un plan d'eau d'un vert limpide. Un grand parc ombragé, tables et bancs, pique-nique, détente en pleine nature. Tout le long du vallon, des grottes ancestrales offrent une aire de jeu pour les enfants.

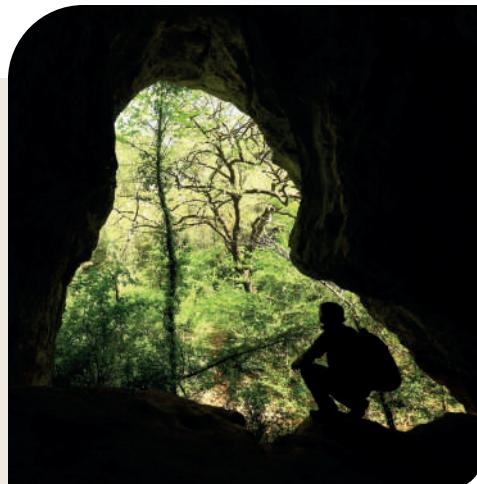


## Le Jas du Vignal

### SILLANS-LA-CASCADE

À la ferme du Jas du Vignal à Sillans-la-cascade, les brebis paissent dans les collines et les prés toute l'année offrant ainsi un lait onctueux, aromatique et délicat qui donne toutes ces caractéristiques aux fromages.

- 📍 Chemin de Provence - Route de Barjols - 83690 - Sillans-la-Cascade"
- 📞 07 81 67 50 83





## Idée balade

### La Méditerranée à vélo - EuroVelo 8

La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8 qui relie l'Espagne à L'Italie. Elle traverse la Dracénie sur 70 km par des chemins de traverse, des anciennes voies ferrées et des routes secondaires.

La partie entre Salernes et Flayosc de 23 km est la plus facile et familiale, vous traverserez des domaines viticoles, des tunnels, des sites touristiques.

→ [www.la.mediterraneavelo.com](http://www.la.mediterraneavelo.com) - @lamediterraneavelo



## SCEA Chauvier

### 📍 LORGUES

Depuis 2021, cette « maison des producteurs » vous accueille tous les jours pour vous offrir le meilleur du terroir local (fruits et légumes, épicerie fine, vins de différents domaines locaux, produits frais, fromage, yaourt, glace, viande de porc, de bœuf, d'agneau, volaille, œuf, ...).

Sylvain Chauvier, lui-même agriculteur depuis 11 ans, ayant repris l'exploitation de son père, est spécialisé dans la production de fruits et légumes et plus particulièrement de fraises ainsi que la production et la vente de plans, il a créé avec son épouse, ce lieu qu'ils ont voulu convivial.

Vous ne pouvez pas la louper, la serre SCEA Chauvier est située sur la route des Arcs à Lorgues - Et si la serre est fermée, pas de panique ! Un distributeur automatique de fruits et légumes

frais, vins et produits locaux a vu le jour cette année avec pas moins de 70 casiers en libre service garnis de tous leurs produits (ouvert de 6h du matin à 1h).



Où les trouver  
Route des Arcs - 83510 Lorgues  
06 79 08 33 05

LORGUES

Horaires d'hiver (du début novembre à fin février)  
Ouvert du lundi au Samedi de : 9h à 12h / 14h à 17h  
Horaires d'été (du début mars à fin octobre)  
De 8h à 12h / 14h à 18h. Ouvert le dimanche de 9h à 12h

# Mais aussi...

## Lorgues

### Château La Martinette



4005 chemin de la Martinette -  
Lorgues

04 94 73 84 93

### Château l'Arnaude



692 route de Vidauban - Lorgues  
04 94 73 70 67

### Château les Crostes



2086 chemin de Saint Louis - Lorgues  
04 94 73 98 40

### Château Roubine



4216 route de Draguignan - Lorgues  
04 94 85 94 94

### Château Sainte Béatrice



491 chemin des Peiroux - Lorgues  
09 62 05 57 74

### Daniel Plants - Sandrine



Chauvier - légumes  
2370 Chemin les pailles - Route  
de Draguignan - Lorgues  
06 07 46 94 91

### Domaine des Aumèdes



297 chemin des Pailles - Lorgues  
04 94 73 70 32

### Domaine des Mapliers



4108 route de Carcès - Lorgues  
06 29 42 40 41

### Domaine Estello



838 chemin de Bélinarde - Route  
de Carces - Lorgues  
04 94 73 22 22

### Domaine La Rose Trémière



2230 route de Carcès - Lorgues  
04 94 73 26 93

### Domaine St-Marc des Omèdes



2222 chemin de Vaussiere -  
Quartier des Omèdes - Lorgues  
04 94 67 69 17

### Le Cellier des Lorguians



12 avenue des Quatre Pierres - Lorgues  
04 94 73 70 10

### Le Moulin de Lorgues



12 avenue des Quatre Pierres -  
Lorgues  
04 94 73 70 59

### Oliveraie des Aumèdes

807 chemin des Pailles - Lorgues  
04 94 68 29 86

### Oliveraie d'Urso

302 route de Draguignan -  
Lorgues  
06 70 67 54 49

## Saint-Antonin du Var

### Château Mentone



401 chemin de Mentone  
- Saint-Antonin-du-Var  
04 94 04 42 00

### Domaine de la Bastide des Prés

160 route de Mappe - Saint-  
Antonin-du-Var  
06 71 26 96 62

### Domaine des Sarrins



897 chemin des Sarrins -  
Saint-Antonin-du-Var  
04 94 72 90 23

### Les Ruchers de Brice Piarry

450 chemin des Plantades -  
Saint-Antonin-du-Var  
06 87 43 88 94

### Les Treilles d'Antonin

107 route d'Entrecasteaux -  
Saint-Antonin-du-Var  
04 94 04 42 79

## Salernes

### Conserverie Provençale

Boulevard Paul Cotte - Salernes  
04 94 70 62 06

### Coopérative Oléicole La

Salernoise - Moulin du Château  
Rue du Château - Salernes  
04 94 70 62 59

### Les Caves du Commandeur

620 Route de Draguignan - Salernes  
04 94 70 60 25

### Moulin à huile Olivado

970 chemin du Défend - Salernes  
04 94 70 35 55

### Soléou - huile d'olive

ZA La Combe - Salernes  
04 94 70 60 68

## Sillans la Cascade

### Brasserie la Gaudinette

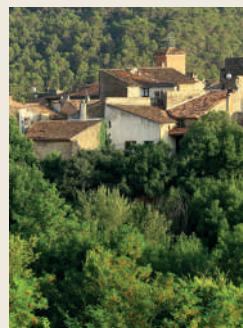
8 rue de la mairie - Sillans-la-  
Cascade  
04 94 72 55 52

### Dolmetta Yannick

- Producteur de Safran  
Quartier les Colles -  
Sillans-la-Cascade  
06 64 96 05 75



## À SAVOIR



Sillans-la-Cascade regorge de petits producteurs fermiers, mais, ne disposant pas de boutique, ils restent parfois inconnus de ses habitants, et s'approvisionner chez chacun d'entre eux peut devenir un véritable parcours du combattant. C'est fort de ces deux constatations, et avec l'envie de proposer un service qui mette en lien direct producteurs et consommateurs que le Jas du Vignal a lancé lors du premier confinement Les Cagettes Paysannes. contact : 07 81 67 50 83

# La vallée magique

TARADEAU  
VIDAUBAN  
LES ARCS  
LE MUY  
LA MOTTE

Coup de cœur  
de nos agents  
Tina

## Les Vignerons de Taradeau

Vins et épicerie fine ainsi qu'une large gamme de spiritueux. Accueil par une équipe motivée et souriante.

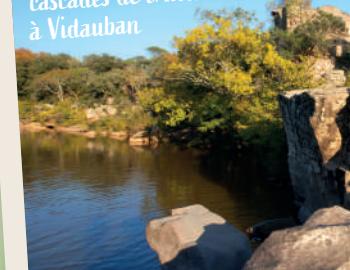
204 avenue des Arcs - Taradeau  
04 94 73 02 03

Coup de cœur  
de nos agents  
Carole

les fromages fermiers d'exception  
de Julien Bertin à Taradeau



Pique-nique aux  
cascades de l'Aille  
à Vidauban

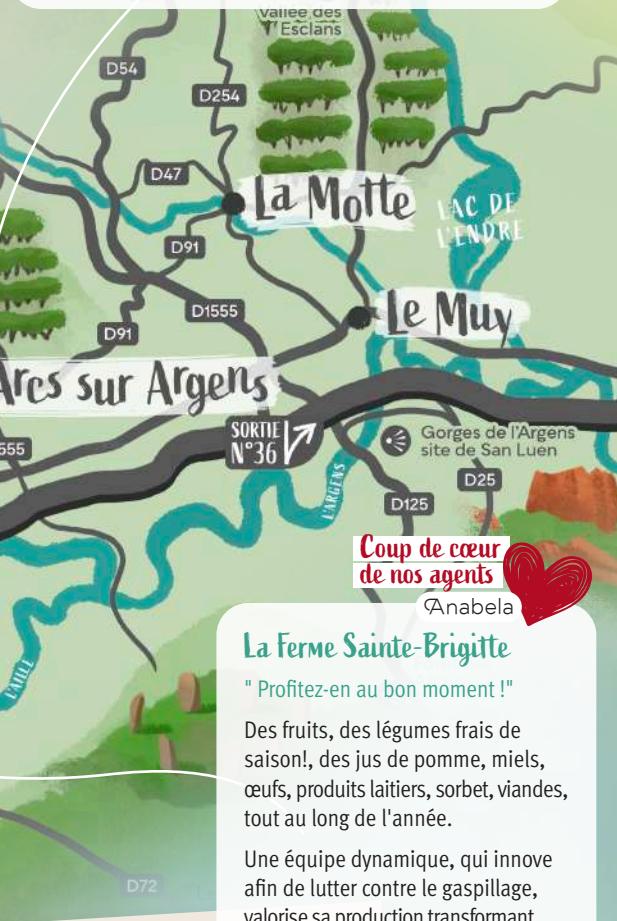


## Coup de cœur de nos agents

Tina

### Chez Denis, épicerie fine aux Arcs sur Argens

Vente de produits artisanaux, vins de région et du terroir. Fromagerie et charcuterie à la coupe. License petite restauration pour déguster nos vins de région et nos produits autour d'un verre de vin



### La Ferme Sainte-Brigitte

"Profitez-en au bon moment !"

Des fruits, des légumes frais de saison!, des jus de pomme, miels, œufs, produits laitiers, sorbet, viandes, tout au long de l'année.

Une équipe dynamique, qui innove afin de lutter contre le gaspillage, valorise sa production transformant les produits de l'exploitation en délicieuses conserves, nous offrant la possibilité de consommer local.

Vente directe à la ferme.  
Flânerie dans les vergers, cueillette des pommes, poires, la saison venue.

📍 4721, RN7  
📞 06 08 40 43 57  
🌐 [www.facebook.com/ferme.sainte.brigitte/](http://www.facebook.com/ferme.sainte.brigitte/)

Coup de cœur de nos agents



Anabela

### Idée balade

#### Le site de l'Endre au Muy

“À la découverte de la richesse naturelle du territoire, on passe du paysage ouest américain aux savanes africaines ! Idéal pour de petites balades et pique-nique.”

— Anne-Marie

#### Les Cascades de l'Aille à Vidauban

L'avis de nos visiteurs :

“Paysages atypiques, parfait pour une petite balade en famille dans la plaine des Maures et se poser pour un pique-nique ou un goûter à la fraîcheur de la rivière.”

“Un coin super pour se rafraîchir et pique-niquer ! Nous avons passé un très bon moment en famille ! Nous y retournerons sans hésiter.”

“Sur le chemin du retour, prenez le temps d'un coup d'œil dans l'atelier boutique de Léa. C'est dans une cabane au fond du jardin fleuri que Léa vous accueille et vous fait découvrir sa passion ; la céramique. Un plaisir pour les yeux, une rencontre sous le signe de la douceur.”

— Laetitia

#### Plus insolite...

“Au détour des Arcs, entre visite du Parage et chapelle Ste Roseline, une passion aimée de tous : chiner dans les allées de la brocante / Vide Greniers à ciel ouvert. Tous les samedis matin.”

— Michelle



## La liquoristerie de Provence

Entre Histoire et modernité

📍 TARADEAU

La liquoristerie de Provence, célèbre pour son **pastis à la belle couleur azur** appelé P'tit bleu, a été reprise en 2018 au sein du **Château Saint Martin**.

Pour **Renaud et Adeline de Barry** (Les propriétaires) qui distillaient déjà du Marc de Provence (Eau-de-vie), cette reprise connaît comme une évidence. Aujourd'hui, ils sont

soucieux de remettre sur le devant de la scène des **produits ancestraux**, chargés d'histoire et de saveurs authentiques, mais pas seulement. Ils se sont donnés comme challenge supplémentaire, celui de revisiter des recettes venues d'ailleurs avec **une touche Provençale**.

⌚ 614 Route des Arcs - Domaine de Saint Martin - Taradeau  
📞 04 94 99 76 76

### Idée balade

**Profitez de Taradeau pour un voyage dans le passé « connecté »**

📍 TARADEAU

Au départ du village, pour les plus sportifs, ou sur le site du Taradel pour les promeneurs, prenez le sentier de l'Oppidum et partez à la découverte du plus ancien fort Celto-Ligure de notre région. (Explications historiques et culturelles et possibilité d'avoir des contenus enrichis via le téléphone portable).

Depuis le sommet, avancez-vous jusqu'à l'ancienne table d'orientation pour admirer le magnifique panorama sur la plaine de l'Argens. Les cultures de vignes aux couleurs changeantes offrent un paysage sans cesse renouvelé au rythme des saisons.



# Fromagerie Bertin

## TARADEAU

**Julien** est un véritable passionné, autant de ses bêtes que de ses produits, des rencontres humaines et du partage autour de son métier.

Moi j'appelle ça un chevrier 2.0 tout en restant bien sûr dans **l'authenticité** de son métier et du terroir local!

La fromagerie est ouverte au public tous les matins et tous les jours de la semaine et même les jours fériés et ce, tout au long de l'année - Et oui ! le fromage n'attend pas il doit être fabriqué et bichonné tous les jours.

Pas moins de **17 variétés de fromages** de chèvre mais aussi du fromage de vache vous y attendent ! autant vous dire que les amateurs y trouveront facilement leur bonheur dans les textures mais aussi dans les goûts plus ou moins prononcés.

Vous pouvez également profiter du paysage et du **cadre idyllique** que cet endroit vous offre - un véritable havre de paix où le temps s'arrête l'espace d'un moment.

Vous ne pourrez par contre rencontrer les chèvres uniquement avant 9h et après 17h car tout le reste de la journée, elles pâturent dans la colline pour leur bien-être mais aussi pour nous donner le meilleur de leur lait !



∅ Chem. de Belveses - 83460 Taradeau  
∅ 04 94 73 06 57  
Ouvert tous les matins 8h - 12h  
Présent sur les marchés de Lorgues et de Draguignan.





Rencontre avec...

## ADRIEN ET SÉBASTIEN CIAPPARA

### L'Abeille de l'Estérel

#### LE MUY

*L'Abeille de l'Estérel, c'est avant tout une entreprise familiale et une histoire de partage... Tout au long de notre enfance, nos parents nous ont transmis leur passion pour l'apiculture qu'ils pratiquaient comme loisir.*

*En 2010, nous avons acheté notre première ruche et 8 ans après, nous nous lancions en tant que professionnels.*

*Notre exploitation regroupe 250 ruches. Aujourd'hui nous nous concentrons sur notre cœur de métier qui est la vente de miel et produits dérivés. Véritables passionnés d'apiculture, nous pratiquons les grandes transhumances entre le Massif de l'Estérel, la Haute Provence et l'Isère, afin d'offrir la possibilité à nos abeilles de pouvoir butiner au fil des saisons.*

*La pratique de ces transhumances nous permet de produire des miels aux saveurs et aux parfums variés.*

Rendez-vous sur le marché du Muy tous les dimanches matin.  
Produits en vente chez Bergon (Le Muy) et Hyper U (Les Arcs).  
9249 chemin de Bonnefont - 83490 - Le Muy  
06 58 40 45 64

Idée sortie

### Drop-In Dracénie

VIDAUBAN

En plein cœur du parc de loisirs Dracénie Provence de 8 hectares, retrouvez une grande diversité d'activités aux abords du nouveau Lac de Vidauban dont un espace de trampolines de 500 m<sup>2</sup>, des jeux gonflables avec 44 modules ainsi que le Water Jump Parc et ses 18 pistes tous niveaux. Le Water Jump regroupe 6 activités aquatiques qui vous permettront de vous initier au plaisir de la glisse et de découvrir ce loisir à sensations.

Ouvert de juin à septembre.

9210 ZI de la Tuilerie - 06 82 23 74 96



# Château d'Astros

Des vergers et  
900 ans d'Histoire



## VIDAUBAN

Profitant de terre naturellement irriguées, le domaine d'Astros **perpétue la tradition** de l'exploitation fruitière. C'est plus de 10 000 pommiers de différentes variétés (Golden, Reinette Belchard, Granny Smith, Pinova, Reinette Grise et d'autres encore) qui partagent le domaine avec les divers cépages présents eux aussi.

En période de récolte, venez avec vos paniers et **faites votre cueillette...**

Profitez de ce moment pour une balade sur le domaine, parsemée de **monuments historiques** (chapelle, aqueducs, château) et prévoyez un pique-nique dans le sous-bois aménagé.

À Astros, l'adage pourrait être "Prenez le temps..."

⇒ Route de Lorgues - RD 48 - 83550 - Vidauban

04 94 99 73 00



## Idée rencontre

### Les jardins de Claudine et Gérard

📍 LES ARCS SUR ARGENS

Yvan, maraîcher depuis 2015, a été sélectionné par DPVA pour exploiter un terrain agricole situé en bordure d'Argens.

Rencontre avec ce passionné des potagers...

*"Ma vision du maraîchage est simple. Produire localement des produits sains, savoureux et de qualité tout en respectant la terre que je cultive."*

*Dans une démarche forte d'écologie, mon but est de réellement : " Bien nourrir les hommes ". Leur donner ou redonner le goût des bonnes choses.*



*D'éduquer les petits et les grands aux différentes saisons et à la diversité des légumes qui en découle".*

Récupérer vos paniers directement au jardin

⇒ Quartier Les Basses Cognasses, Les Arcs,

Ou tous les samedi sur le point de vente

1351, avenue Frédéric Manhès - Draguignan.

06 86 47 36 35

## Idée sortie

### La Base de Loisirs de 0 à 77 ans

#### 📍 LES ARCS SUR ARGENS

Profitez de la nouvelle « Base de loisirs des Arcs sur Argens » et ses nouveaux aménagements ombragés avec parking : le **pump track**, le **bike park** et les aires de jeux multi-âges avec une **tyrolienne** !

Juste en dessous, la **fraîcheur de l'eau** et la « Base des Arcs ». Vous pourrez louer des **canoé-kayak** pour une descente au cœur du fleuve Argens, incontournable pour une journée loisirs en famille pour tous.

**Petite astuce :** la cave coopérative est à 50 m pour une pause dégustation pour les parents.

Ouvert d'avril à octobre 7/7 de 9h à 19h  
📍 Rond-point des 4 chemins - ☎ 06 64 59 39 16



### La Maison des Vins Côtes de Provence

#### LES ARCS SUR ARGENS

Située aux Arcs, La Maison des Vins est une **grande vinothèque** regroupant en un même lieu près de 800 vins de l'appellation Côtes de Provence vendus à prix producteur et sur lesquels toute l'équipe saura **vous conseiller**.

Toutes les semaines on y propose des dégustations gratuites et commentées de 16 vins. Pour les passionnés, des cours d'oenologie et des formations sur l'assemblage mets et vins y sont également dispensés.

La Maison des vins possède également une boutique de **produits du terroir** de qualité et des **idées cadeaux originales**.

📍 Route Départementale 7 - Les Arcs sur Argens  
☎ 04 94 99 50 20

## Mais aussi...

# La Motte

-  **Château de Valbourgès**  
 ☺ Quartier Valbourgès - D91 - La Motte  
 ☎ 04 94 60 14 69

 **Château des Demoiselles**  
 ☺ 2040 route de Callas - La Motte  
 ☎ 04 94 70 28 78

 **Château d'Esclans - Domaines Sacha Lichine**  
 ☺ 4005 route de Callas - La Motte  
 ☎ 04 94 60 40 40

 **Domaine de Canta Rainette**  
 ☺ 1144 route de Bagnols - La Motte  
 ☎ 04 94 70 28 25

 **Domaine de la Maurette**  
 ☺ Lieu-dit Bastide du Mitan - La Rimarde et Gauthier - La Motte  
 ☎ 04 94 45 51 54

 **Domaine de l'Eoueve**  
 ☺ 4 boulevard André Bouis - La Motte  
 ☎ 04 94 70 27 80

 **Domaine de Meyas**  
 ☺ 1956 route de Trans - La Motte  
 ☎ 04 94 70 25 87

 **Domaine du Jas d'Esclans**  
 ☺ 3094 route de Callas - La Motte  
 ☎ 04 98 10 29 29

 **Les Ruchers du Col Fleur**  
 ☺ 4 boulevard André Bouis - La Motte  
 ☎ 04 94 70 27 80

 **Les Vignerons de Saint Romain**  
 ☺ 2738 route de Bagnols - Quartier la Maurette - La Motte  
 ☎ 04 94 70 25 68

Le Muy

- ☛ Caveau Saint Romain  
📍 200 route de Fréjus - Le Muy
  - ☛ 04 94 45 10 42
  - ☛ Château du Rouët  
📍 Route de Bagnols en Forêt / RD 47  
- Le Muy
  - ☛ 04 99 99 21 10
  - ☛ Domaine La Roquette  
📍 Chemin de la Roquette - Le Muy
  - ☛ 06 81 45 34 07

## Les Arcs sur Argens

- Cellier des Archers**  
Rond Point du Pont d'Argens -  
RDN 7 - BP 70022 - Les Arcs sur Argens

**Château Clarettes**  
1195 route des Nouradons -  
Les Arcs sur Argens

**Château Font du Broc**  
Chemin de la Font du Broc -  
Les Arcs sur Argens

**Château Les Apîès**  
Chemin Saint Jean - Les Arcs sur  
Argens

**Château Maïme**  
DN 7 - Les Arcs sur Argens

**Château Saint Pierre**  
Route de Taradeau - Les Arcs sur  
Argens

**Domaine Valette**  
300 route de Sainte Cécile -  
Les Arcs sur Argens

**Les Ruchers des Archers**  
Les Arcs sur Argens

<img alt="Logo of Château Clarettes" data-bbox="11

Taradeau

- ↳ **Château de Saint Martin**  
614 route des Arcs - Taradeau  
04 94 99 76 76
  - ↳ **Château de Selle - Domaines Ott\***  
5093 route de Flayosc - Taradeau  
04 94 47 57 57
  - ↳ **Les Vignerons de Taradeau**  
204 Rte des Arcs D10, 83460 Taradeau  
04 94 73 02 03
  - ↳ **Château Rasque**  
2897 route de Flayosc - Taradeau  
04 94 99 52 20

-  Ferme du Belvèsét  
1800 chemin de Belvèsét - Taradeau
-  04 94 73 06 57
-  Miellerie Vassal  
3118 route de Lorgues - Taradeau
-  04 94 73 02 39

Vidauban

-  **Château Matheron**  
⑨ 400 chemin du Domaine de  
Matheron - Vidauban  
📞 04 94 73 01 64

 **Château Saint Julien  
d'Aille**  
⑨ 5480 route de Saint Tropez - R 48  
- Vidauban  
📞 04 94 73 02 89

 **Domaine de Jale**  
⑨ Chemin des Fenouils - Vidauban  
📞 04 94 73 51 50

 **Domaine de Mouresse**  
⑨ 951 chemin des Grands Pins -  
Vidauban  
📞 09 61 59 27 23

 **Domaine des Féraud**  
⑨ 3590 route de Saint-Tropez RD 48  
- Vidauban  
📞 04 94 73 03 12

 **Domaine des Nibas**  
⑨ 9130 chemin des Tasquiers -  
RD 48 - Vidauban  
📞 04 94 73 67 46

 **Domaine des Terres Rouges  
Kiberny**  
⑨ 1306 chemin de la Verrerie Neuve  
- Vidauban  
📞 06 88 83 19 27

 **Les Maîtres Vignerons  
de Vidauban**  
⑨ 89 chemin Saint Anne - Vidauban  
📞 04 94 73 73 33

 **Miels Daval**  
⑨ 1216 RD 72 - Vidauban  
📞 04 94 73 56 37

 **Mieli Mielo de Provence**  
⑨ 872 RD 72 - Route du Plan de la  
Tour - Vidauban  
📞 06 59 42 13 65

 **La Ferme Sainte-Brigitte -  
Fruits et Légumes**  
⑨ 4721 RD 7 - Vidauban  
📞 06 08 40 42 57

# Le Cœur du Dragon

## DRAGUIGNAN TRANS EN PROVENCE FLAYOSC

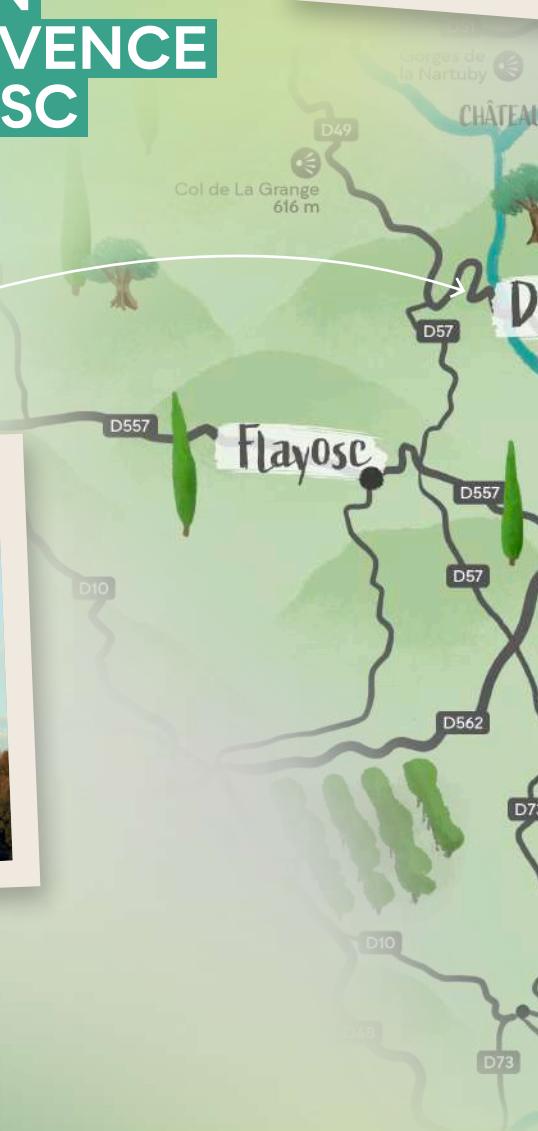


Coup de cœur  
de nos agents

Laetitia



Profitez d'une balade sur la vigne à vélo pour découvrir le **hameau de Rebouillon**. Petit havre de paix que les habitants préserment avec coeur. Faites une escale à "**L'eau vive**" pour vous désaltérer et rencontrer **Yvan et sa maroquinerie**.





## Idée balade

### Le Malmont

À pied ou à vélo, la montagne du Malmont est un lieu qui vous permettra de vous évader en profitant des sentiers de randonnées et d'une vue magnifique de la mer jusqu'aux Alpilles.



### Coup de cœur de nos agents



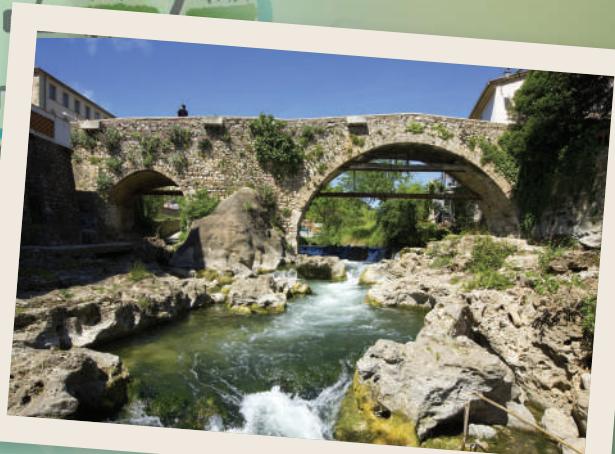
#### Micro brasserie La Bière Dracénoise

Frédéric

Dracénoise avec la possibilité de stage pour apprendre et réaliser sa bière. 6 personnes max.

Coût 150 € mais on repart avec une trentaine de canettes de 33 cl soit 3.75 sa propre bière et 6 heures de formation !

94 Boulevard Marx Dormoy -  
Draguignan  
06 14 16 08 24





## Domaine Lamanois

📍 DRAGUIGNAN

Une philosophie ; le respect de la nature, de la terre et du vivant...

Sur les hauteurs de Draguignan, depuis 3 générations, cette petite **exploitation familiale** cultive avec passion des vignes et des oliviers.

Ce respect pour leur terre et le partage avec les générations futures a incité **Rémy** et **Géraldine** à s'inscrire dans des démarches environnementales. Le domaine classé en Haute Valeur Environnementale depuis plusieurs années et actuellement en conversion biologique.

En 2014, le couple a souhaité donner un nouveau tournant à son exploitation. Toujours poussés par les mêmes valeurs, ils créent leur chai, pour vinifier leur propre production viticole, ainsi que

leur moulin à huile pour extraire l'or jaune de leurs olives.

Aujourd'hui c'est avec la même passion que leurs enfants, **Valentin** et **Clément** marchent dans leurs pas et s'investissent dans le domaine.

Clément, 14 ans, ouvre un nouveau chapitre à cette histoire. Passionné d'élevage comme ses grands-mères, il développe une production avicole de plein air et se lance parallèlement à ses études dans les brebis laitières.

**Du vin, de l'huile, des jus et des œufs... à vos paniers !**

© 2020 chemin de la Pouiraque - Quartier Les Selves - Draguignan

📞 04 94 67 44 05

## Idée balade

### Les cascades et la « boucle de Calant »

📍 TRANS EN PROVENCE

Un incroyable pont de singe pour « survoler » les gorges de la Nartuby, une boucle le long de la rivière pour découvrir un décor impressionnant de cascades et un saut d'une quinzaine de mètres. La boucle du Calant est un circuit connecté qui révèle toute les richesses naturelles et patrimoniales de Trans en Provence.



# La Barque Bleue

... Dracénien de cœur !

## DRAGUIGNAN

L'histoire débute en 1976. Monsieur et Madame Sanchez ostréiculteurs, viennent vendre leurs coquillages au moment des fêtes de fin d'année devant le CONTINENT de Trans. Ils sont accompagnés par leur fille, alors âgée de 14 ans.

Plus tard, c'est au tour de leur fille de reprendre l'affaire avec son mari, lui-même pêcheur et ostréiculteur.

Les emplacements changent mais la clientèle est toujours au rendez-vous.

En 2008, l'occasion se fait de prendre un petit

local dans le centre-ville de Draguignan... ainsi commence La Barque Bleue ! Vente à emporter, plateaux et un peu de dégustation...

Soutenu par leur gendre, Tiphaine, toute l'équipe décide d'agrandir la dégustation. C'est alors qu'en 2018, la Barque Bleue déménage sur la place du marché, tout en maintenant la vente à emporter les week-ends dans la zone St Hermentaire.

📍 21 Place du Marché - 83300 - Draguignan  
📞 04 94 39 85 65



## My Foodie's

📍 DRAGUIGNAN

C'est fin 2020 qu'Emily, cuisinière et patissière de métier, décide de créer le concept des bocaux prêt à cuisiner.

Passionnée par les bons produits et désireuse de faciliter la vie de ceux et celles qui n'ont pas le temps de cuisiner, elle propose une gamme de 85 préparations sucrées et salées qu'elle vend sur différents salons mais aussi sur son site internet en livraison et sur commande à retirer à son laboratoire.

Un packaging tout en douceur, des recettes travaillées jusqu'à obtenir le meilleur résultat, les sucres parfumés sont faits maison, les fruits et légumes sont déshydratés sur place.

Les prix varient de 4,50 € à 13,99 €

**Notre Coup de cœur !**

**Les cookies au chocolat !**

📍 12, rue Lazare Carnot, 83300 Draguignan  
[www.myfoodies.fr](http://www.myfoodies.fr)





## Natur'Halles

*Un magasin pas comme les autres !*

📍 DRAGUIGNAN

Natur'Halles est née de l'envie de **paysans locaux** de s'unir dans un **but coopératif et solidaire**.

*Toutes les productions viennent de nos fermes, à l'exception, des noix qui sont produites dans les hautes alpes et qui nous sont confiées en dépôt-vente. Les cultures sont en agriculture biologique, locales, et en plus de la fraîcheur des produits, vous trouverez le contact avec celles et ceux qui les ont produits. Vous trouverez en magasin un large choix de produits fermiers, tous de saison ainsi que tout un tas de gourmandises issues de notre savoir-faire.*

*Nous sommes ouverts les mercredis et les vendredis de 9h00 à 19h00 et le samedi de 9h00 à 13h00.*

📍 Avenue Salvador Allende - 83300 Draguignan  
📞 09 81 62 02 01

## Le Potager des Salles

### DRAGUIGNAN



À 5 minutes du centre-ville de Draguignan, au pied d'une bastide provençale du XVI<sup>e</sup> siècle, Baptiste Rhodius, jeune propriétaire des lieux et agriculteur vous accueille sur son exploitation le mercredi de 16h30 à 19h00 d'avril à décembre pour la vente de légumes et fruits biologiques cultivés sur Place.

Il a fait de ce domaine familial une belle exploitation biologique, dans le respect de l'état des sols avec des vignes AOC, verger, poulailler, rucher et potager.



**Nouveau ! Restaurant Brasserie, 100% produits locaux.**

Vous le retrouverez également le vendredi matin sur le marché de Lorgues de mai à octobre.

📍 1350 Avenue de Montferrat - 83300 - Draguignan  
📞 06 52 68 87 05



# L'Oustaou en Provence



FLAYOSC

Pouvez-vous nous parler de vous, de votre parcours ?

*Je suis un jeune artisan (malgré mes 42 ans...) au parcours un peu atypique. Si j'ai, de par mes origines, toujours été passionné par le travail de la terre et par la cuisine, il m'a fallu du temps et de nombreuses expériences dans des domaines variés pour finalement trouver ma voie : la tapenade !*

## Original ! Pourquoi La tapenade ?

*Comme beaucoup d'entre nous, j'ai une grande affection pour cette recette, hors d'âge, qui est, je pense, un des grands marqueurs de la tradition provençale.*

## Comment travaillez-vous ?

*Après plusieurs années de recherches, j'ai développé une version personnelle de ce monument culinaire ainsi qu'une gamme variée de tartinables, de sauces tomates et d'huiles d'olives infusées.*

*Afin de pouvoir proposer un produit de grande qualité, j'ai développé mon propre laboratoire de transformation situé sur ma petite exploitation agricole ce qui me permet d'avoir la maîtrise de mes matières premières. Il me paraît en effet extrêmement important d'avoir un contrôle efficace sur la fraîcheur et la qualité écologique (aucun traitement chimique et respect du rythme des saisons notamment) de mes produits. Dans ce même état d'esprit, tout ce que je ne suis pas à même de produire en quantité suffisante, est acheté (parfois même troqué) en circuit court. Nous avons en effet la chance d'habiter un territoire riche et dynamique en termes de productions agricoles remarquables. Au fil du temps, il m'a ainsi été possible de lier des partenariats commerciaux et amicaux avec des producteurs locaux dont je connais et admire souvent le savoir-faire.*

Rencontre avec...

**JULIEN NOCQUET,  
PRODUCTEUR ARTISAN**

## Où peut-on vous retrouver ?

*Je propose mes produits sur différents marchés de l'arrière-pays varois (Flayosc, Aups, Les Salles/Verdon ou Lorgues en marché de producteurs de Pays) ou dans les événements et salons de la région (comme le salon Truffe & You à Grimaud ou le salon Autour du Vin de Draguignan par exemple).*

*Dernièrement, j'ai également « franchi le pas » du numérique en développant un site internet : [www.loustaouenprovence.com](http://www.loustaouenprovence.com)*

Autres commerces ou trouver mes produits :

- Le Cellier des 3 Collines, Draguignan et Flayosc
- Le Comptoir de Maurice, Draguignan  
② 259, chemin de la Gardète - 83780 - Flayosc  
⑤ 07 83 77 77 78



# Patisserie Girard

## DRAGUIGNAN

En quelques années, la Pâtisserie Girard, à Draguignan (face au théâtre de l'Esplanade) est devenue une **adresse incontournable** des gourmands et gourmets dracénois. À sa tête, **Guillaume Girard**, le jeune chef pâtissier a fait ses classes dans les plus grandes pâtisseries et hôtels triplement étoilés au guide Michelin. Né à Draguignan il y a 30 ans, Guillaume a toujours su qu'il y reviendrait un jour pour ouvrir sa propre pâtisserie. Viennoiseries, chocolats, macarons, glaces, confiserie, boulangerie et pâtisseries, tout est **100 % « fait maison »**.

⑨ 14, Boulevard Georges Clémenceau - Draguignan  
Du mardi au samedi : 7h30 à 13h et 15h à 19h30.  
Dimanche : 7h30 à 13h. Fermé le Lundi.



## Mais aussi...

### Draguignan

#### Château Saint-Esprit

⑨ 449 route des Nouradons -  
Draguignan  
⑩ 04 94 68 10 91



#### Domaine Bois des Demoiselles

⑨ Chemin du Bois des Demoiselles  
- Draguignan  
⑩ 04 94 68 18 40



#### Domaine du Dragon

⑨ 990 avenue Frédéric Henri  
Manhes - Draguignan  
⑩ 04 98 10 23 00

#### Domaine Rabiega

⑨ 516 chemin du Cros d'Aimar -  
Draguignan  
⑩ 04 94 68 44 22



#### La Sirène et le Coq - Domaine des Tours

⑨ 149 avenue J. Badord - Domaine  
des Tours - Draguignan  
⑩ 06 33 37 32 60

#### Le Cellier des 3 collines

⑨ 139 avenue du 8 Mai 1945 -  
Quartier Chabran - Résidence  
l'Orée du Parc - Draguignan  
⑩ 04 94 68 04 60



#### Miellerie Mandard

⑨ 564 chemin Saint Michel - Le Mas  
des Salles - Draguignan  
⑩ 04 94 68 05 10

#### Moulin à Huile de Foncabrette

⑨ 2530 chemin de Villeneuve - D 57  
- Draguignan  
⑩ 04 94 70 40 17

#### Moulin à Huile de Saint Cassien

⑨ 3 bis rue de l'Observance -  
Draguignan  
⑩ 04 94 67 13 50

#### Moulin du Flayosquet

⑨ 1227 chemin de Coulombe - Route  
d'Ampus - Draguignan"  
⑩ 04 94 70 41 45



### Flayosc

#### Château de Berne

⑨ Chemin des Imberts - Flayosc  
⑩ 04 94 60 43 51



#### Domaine de Matourne

⑨ 235 chemin des Plaines de  
Matourne - Flayosc  
⑩ 04 94 99 76 76

#### Miellerie des Clos

⑨ 315 chemin des Clos - Flayosc  
⑩ 04 83 11 16 58

#### Le Cellier des 3 Collines

⑨ Rond-Point de Michelage - Route  
de Draguignan - Flayosc  
⑩ 04 94 39 61 09

#### Moulin à huile de la Combette

⑨ 8 chemin des Moulins - Flayosc  
⑩ 04 94 84 63 69

### Trans en Provence

#### Mas des Eyssares

⑨ 1178 chemin du Cassivet - Trans-  
en-Provence  
⑩ 06 60 86 12 33

#### Les Ruchers du Paradis

⑨ 44 chemin de Trans au Puits du  
Bel Eouvé - 1 Quartier Le Paradis -  
Trans-en-Provence  
⑩ 06 76 74 24 89

#### Oliveraie La Colline

⑨ 1522 route du Plan - Chemin des  
Escarbilles - Trans-en-Provence  
⑩ 06 03 86 31 44



# Les Marchés en Dracénie

DE 8 H À 12 H 30

Lundi

Flayosc

Mardi

Figanières, Lorgues

Mercredi

Draguignan, Saint-Antonin du Var<sup>(3)</sup>, Salernes

Jeudi

Bargemon, Le Muy, Les Arcs sur Argens, Draguignan

Vendredi

La Motte, Lorgues<sup>(3)</sup>

Samedi

Callas<sup>(1)</sup>, Claviers, Draguignan, Montferrat, Taradeau

Dimanche

Ampus<sup>(2)</sup>, Le Muy, Salernes, Trans en Provence<sup>(1)</sup>, Vidauban

(1) petit marché - (2) juillet et août - (3) de mai à septembre



# Les Amap

Dracénie

**Les AMAP de Provence** - 04 90 73 52 06

- contact@lesamapdesprovence.org

Draguignan

**Lune étoile** - 06 08 93 52 32

- amap.lune.etoile@gmail.com

Figanières

**Figamap** - 06 73 12 63 22

- fig.amap83@orange.fr

Flayosc

**Usine de la Redonne** - 04 94 70 09 51

- amap.flayosquet@gmail.com

Les Arcs sur Argens

**Amap les Arcs** - 06 85 16 61 79-

- jean-pierre.moronval @ cegetel.net

Lorgues

**Les Motivés** - 06 84 36 53 80

- amap-lorgues@orange.fr

Vidauban

**Vitamap** - 06 81 14 05 10

Découvrez nos autres guides thématiques et notre magazine :



Guide Tourisme & Culture



Guide vignobles & découvertes



Guide randonnées & balades



Guide vélo & loisirs



Guide famille



**Venez,  
vous reviendrez\***

\*Come once,  
you will come back

[tourisme.dracenie.com](http://tourisme.dracenie.com)



@dracenie.provence.verdon.tourisme  
@dracenie.agenda

**DESTINATION  
DRACÉNIE PROVENCE  
VERDON**



**Le Département**

AMPUS | BARGÈME | BARGEMON | CALLAS | CHÂTEAUDOUBLE | CLAVIERS | COMPS-SUR-ARTUBY  
DRAGUIGNAN | FIGANIÈRES | FLAYOSC | LA BASTIDE | LA MOTTE | LA ROQUE-ESCLAPON  
LE MUY | LES ARCS-SUR-ARGENS | LORGUES | MONTFERRAT | SAINT-ANTONIN-DU-VAR  
SALERNES | SILLANS-LA-CASCADE | TARADEAU | TRANS-EN-PROVENCE | VIDUAUBAN