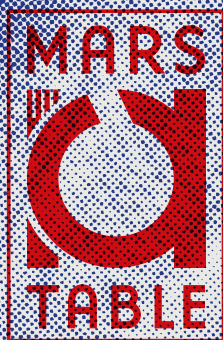


Festival culinaire

avec la participation des restaurateurs marseillais

1^{re} édition
du 8 au 22 mars 2025

l'aïoli



Estaque
Samedi 8 mars
Espace Mistral 16°

Pointe Rouge
Samedi 15 mars
Place Joseph Vidal 8°

Vieux-Port
Samedi 22 mars
Place Bargemon 2°

GRANDS BANQUETS AÏOLI À PARTIR DE 11H30

Animations musicales - Jeux pour enfants - Visites guidées

Tarifs et réservations sur
marseille-tourisme.com





Edito

Mars à Table : 15 jours autour de la cuisine marseillaise pour un hiver gourmand

À Marseille, la gastronomie est bien plus qu'un art de vivre : c'est un patrimoine, un vecteur de lien social, de partage et d'ouverture au monde.

Avec le lancement du festival Mars à Table qui se déroule du 8 au 22 mars, la Ville de Marseille et l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès encouragent ainsi les visiteurs et les Marseillaises et les Marseillais à **(re)découvrir la gastronomie locale et méditerranéenne**, valorisant les produits de saison, **en partenariat avec les restaurateurs marseillais**.

Pour cette première édition, deux incontournables de la cuisine marseillaise seront mis à l'honneur : **l'Aïoli et la sardine**, l'occasion de mettre en valeur les poissons de pêche locale et durable, l'identité culinaire marseillaise et de rappeler les enjeux de préservation de la Méditerranée.

Ainsi, **pendant 15 jours, les restaurateurs marseillais mettront ces produits à l'honneur sur leur carte et 3 banquets organisés à l'Estaque, à la Pointe-Rouge et sur le Vieux-Port**, permettront de nous rassembler autour de moments conviviaux et gourmands en famille.

Des animations musicales, des activités pour petits et grands et des visites découvertes de chaque quartier seront proposées gratuitement.

Retrouvez la liste des restaurateurs participants en flashant le QR code ou sur marseille-tourisme.com !

Jean -Pierre Cochet

Président de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès Adjoint au Maire de Marseille en charge de la sécurité civile, de la gestion des risques, du plan communal de sauvegarde, du dynamisme économique et du tourisme durable

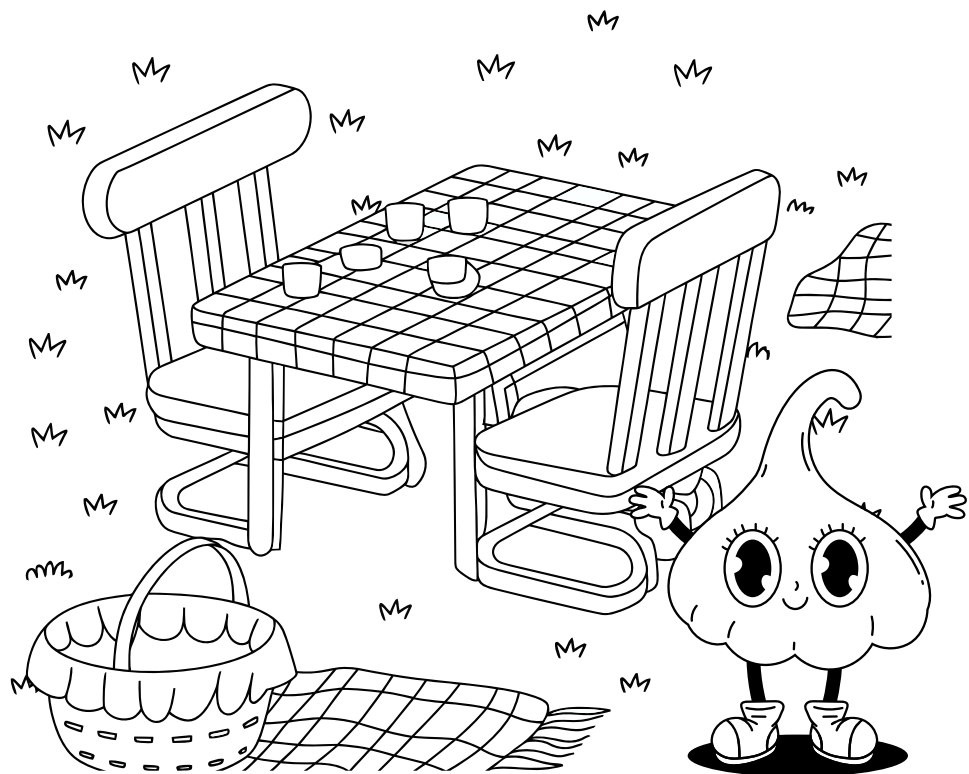
Rebecca Bernardi

Adjointe au Maire de Marseille en charge du commerce, de l'artisanat, des noyaux villageois et de la vie nocturne

Sommaire

—

LE GRAND AÏOLI	Page 06
LES RESTAURANTS PARTENAIRES	Page 07
LE 8 MARS À L'ESTAQUE	Page 08
LE 15 MARS À LA POINTE-ROUGE	Page 10
LE 22 MARS AU VIEUX-PORT	Page 12
LA RECETTE DE L'AÏOLI	Page 14



Le grand aioli



— VENEZ PARTICIPER AUX TROIS BANQUETS

Le banquet : ce moment de partage, cet acte tout simple qui consiste à se nourrir avec les autres a une grande importance symbolique, sociale et politique à travers les siècles et les continents.

Marseille n'est elle pas née d'une union scellée lors d'un banquet, il y a 2600 ans ?

Les trois événements voulus conviviaux rassembleront familles, amis, connaissances, inconnus **autour d'un plat traditionnel** et sain.

Chacun pourra choisir son aioli (ou son plat de substitution selon ses goûts) et s'installer où il le souhaite.

À 1, 2, 5, 10, 15, petits et grands, jeunes et moins jeunes, **venez partager un moment convivial et gourmand !**

INFOS PRATIQUES

Quand ?

Le samedi 8 mars à l'Estaque*

Le samedi 15 mars à Pointe-Rouge*

Le samedi 22 mars sur le Vieux-Port*

De 12h à 15h30

Prix unique à régler sur place : 12 €

*programme détaillé page 8, page 10 et page 12

ILS VOUS RÉGALENT !

À l'Estaque le 8 mars :
La Poissonnerie de l'Estaque

À la Pointe-Rouge le 15 mars :
Cantine Nomade

Sur le Vieux-Port le 22 mars :
La Mercerie



Les restaurants partenaires

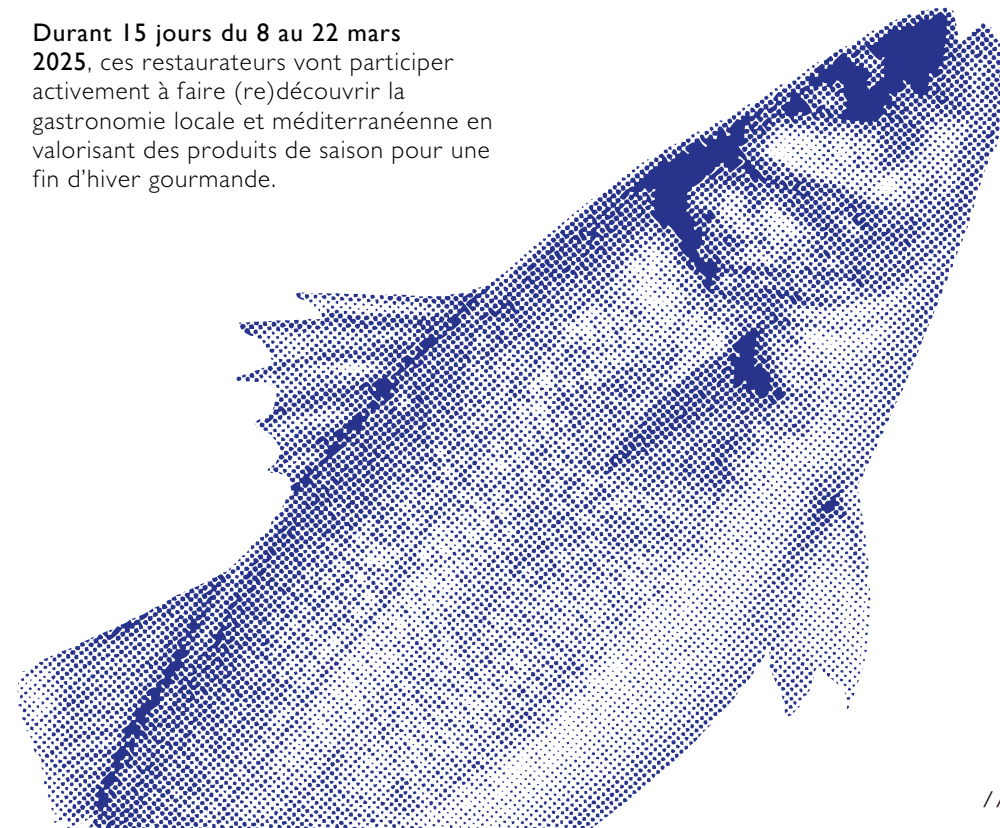


— ILS JOUENT LE JEU !

Des Goudes à l'Estaque et du Vieux-Port au Palais Longchamp, des restaurateurs ont fait le choix d'accompagner le **festival culinaire Mars à Table** en mettant à l'honneur l'aioli et la sardine sur leur carte. Ils s'engagent à proposer un aioli avec une recette basée sur la cuisine d'un poisson de Méditerranée et pour certains, une deuxième proposition autour de la cuisine de la sardine.

Durant 15 jours du 8 au 22 mars 2025, ces restaurateurs vont participer activement à faire (re)découvrir la gastronomie locale et méditerranéenne en valorisant des produits de saison pour une fin d'hiver gourmande.

Retrouvez ici la liste des restaurateurs marseillais partenaires :



Le samedi 8 mars...

LE PROGRAMME

Un programme dense pour tous, toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : ramassage de déchets et sensibilisation à la protection de l'environnement avec 1 Déchet par Jour et Recyclop.

À 10h, 11h30, 14h et 15h30 : visite guidée « Découverte du village de l'Estaque »

De 10h à 17h : de nombreuses animations proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Pêche à la sardine
- Marionnettes
- Borne photo

De 12h à 15h30 : grand aïoli proposé par La Poissonnerie de l'Estaque au son d'un DJ

Et toute la journée de la musique avec la Pena del Fuego !

VISITE GUIDÉE DU JOUR

Découverte du village de l'Estaque

Partez avec un guide sur le chemin des peintres à la découverte des sites qui ont séduit des artistes comme Cézanne, mais aussi Derain, Braque, Dufy, Fries... Le port, la vue sur la baie depuis l'église de la place Maletierre, le vallon de Riaux. Le parcours pédestre d'environ 2 heures est une plongée dans l'histoire de ce quartier de Marseille (des pêcheurs aux industries) et l'art de vivre au travers des traditions estaquéennes : les chichis, les panisses, ou les joutes.

INFOS RESERVATIONS

Rendez-vous à l'Espace Mistral, Plage de l'Estaque, 13016 Marseille, de 9h30 à 17h

Réservation obligatoire pour les visites guidées de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès de Marseille

Tarif unique pour l'aïoli : 12.90 € Possibilité de consommer d'autres plats des boissons et des desserts

Retrouvez la liste des restaurants partenaires de l'Estaque

Toutes les informations



marseille-tourisme.com

*excepté la partie restauration

à l'Estaque

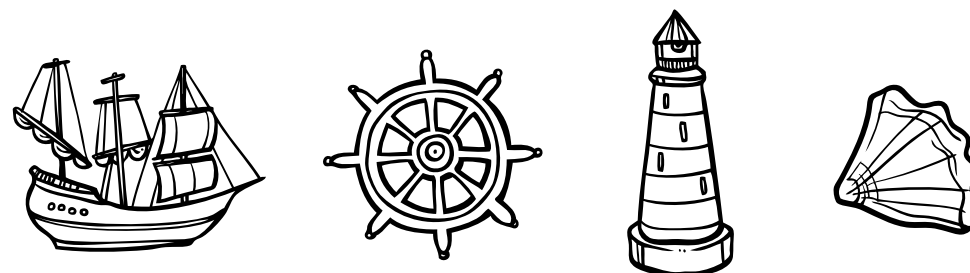


© E.Lamy

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom « Estaque » vient du provençal "Estaco" qui signifie : l'attache, le pieu grâce auquel on amarre le bateau.

COLORIAGES



Le samedi 15 mars...

LE PROGRAMME

Un programme dense pour tous, toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : ramassage de déchets et sensibilisation à la protection de l'environnement avec 1 Déchet par Jour et Recyclop.

À 10h, 11h30, 14h et 15h30 : visite guidée « Le quartier de la Pointe-Rouge, entre bastides et mer »

De 10h à 17h : de nombreuses animations proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Pêche à la sardine
- Marionnettes
- Borne photo

De 12h à 15h30 : grand aïoli proposé par **Cantine Nomade** au son d'un DJ

Et toute la journée de la musique avec la Pena del Fuego !

VISITE GUIDÉE DU JOUR

Le quartier de la Pointe-Rouge, entre bastides et mer

Découverte d'un quartier méconnu, essentiellement fréquenté pour sa plage et son parc. Le parcours pédestre d'environ 2 heures en compagnie d'une guide conférencière fera découvrir l'histoire de ce « bout » de Marseille entre mer (douceur de vivre et nautisme) et domaine bastidaire.

INFOS RESERVATIONS

Rendez-vous place Joseph Vidal
13008 Marseille, de 9h30 à 17h

Réservation obligatoire pour les **visites guidées** de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès de Marseille

Tarif unique pour l'aïoli : 12 €
Possibilité de consommer d'autres plats des boissons et des desserts

Retrouvez la liste des restaurants partenaires de la Pointe-Rouge

Toutes les informations



marseille-tourisme.com

*excepté la partie restauration

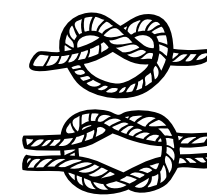
à la Pointe-Rouge



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom « **Pointe Rouge** » viendrait de la couleur de la terre des petites falaises entre la Pointe Rouge et la Madrague de Montredon.

COLORIAGES



Le samedi 22 mars...

sur le Vieux-Port

LE PROGRAMME

Un programme dense pour tous, toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : ramassage de déchets et sensibilisation à la protection de l'environnement avec 1 Déchet par Jour et Recyclop

À 10h, 11h30, 14h et 15h30 : visite guidée « Autour du Vieux-Port »

De 10h à 17h : de nombreuses animations proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Pêche à la sardine
- Marionnettes
- Borne photo
- Exposition sur le Pont Transbordeur à la Consigne Sanitaire par Capitale de la mer
- Animation « Fresque océane » pour juniors et pour adultes proposée par Marseille Capitale de la mer dans la Consigne sanitaire

De 12h à 15h30 : grand aïoli proposé par **La Mercerie** au son d'un DJ

Et toute la journée de la musique avec la Pena del Fuego !

VISITE GUIDÉE DU JOUR

Autour du Vieux-Port

En compagnie de votre guide, découvrez l'histoire portuaire de la ville mais aussi les anecdotes qui font de ce lieu de convergence et de rencontres, un lieu unique et attachant. Ce parcours pédestre dure environ 2 heures.

INFOS RESERVATIONS

Rendez-vous sur l'Esplanade Bargemon, 13002 Marseille
de 9h30 à 17h

Réservation obligatoire pour les **visites guidées** de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès de Marseille

Tarif unique pour l'aïoli : 12 €
Possibilité de consommer d'autres plats des boissons et des desserts

Retrouvez la liste des restaurants partenaires du Vieux-Port

Toutes les informations



marseille-tourisme.com

*excepté la partie restauration



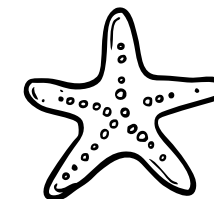
© OTLCM

LE SAVIEZ-VOUS ?

Connaissez-vous l'origine de l'expression « **la sardine qui a bouché le Vieux-Port** », faisant référence à la légendaire tendance à l'exagération des Marseillais ?

En fait, c'était une frégate, le Sartine qui, échoué dans le chenal du Vieux-Port de Marseille en 1780, en boucha l'entrée. L'histoire du Sartine reprise de nombreuses fois et le nom du bateau déformé firent le reste !

COLORIAGES



La recette de l'aïoli

PRÉSENTATION

Aïoli, ou beurre de Provence est une sauce froide qui accompagne l'aïoli garni tel que nous le connaissons maintenant.

Le chef cuisinier **Jean-Baptiste Reboul**, grand spécialiste de la cuisine provençale, recommande la recette suivante dans : **La cuisinière provençale (1ère édition 1897)**.



INGRÉDIENTS : gousses d'ail, sel, jaune d'œuf, huile d'olive, jus de citron, eau tiède

Prenez environ 2 gousses d'ail par personne, épluchez-les, déposez-les dans un mortier, réduisez-les en pâte au moyen d'un pilon : ajoutez une pincée de sel, un jaune d'œuf et versez-y l'huile à petit filet en tournant avec le pilon.

Observez de verser l'huile très lentement et, durant ce temps-là, ne jamais s'arrêter de tourner. Vous devez obtenir une pommade épaisse.

Quand vous aurez versé la valeur de 3 ou 4 cuillerée d'huile, ajoutez le jus d'un citron et une cuillerée à bouche d'eau tiède, continuer à verser de l'huile petit à petit et, quand vous trouverez la pommade de nouveau trop épaisse, ajoutez derechef quelques gouttes d'eau ; sans cela elle se fond pour ainsi dire, l'huile se sépare du reste.

Un aïoli pour 7 ou 8 personnes absorbe environ un demi-litre d'huile.

Cette sauce forte en ail accompagne un plat complet : l'Aïoli garni

Jean-Baptiste Reboul, encore, précise : Il faut généralement de la morue bouillie, des escargots, des carottes bouillies, des pommes de terre en robe, des artichauts cuits à l'eau des haricots verts, des œufs durs et souvent de petits poulpes bouillis avec eau salée et aromates. Comme on peut le voir, l'apprêt de ce mets demande une grande mise en scène.

A ce stade, la recette laisse plus de liberté.

Jean-Baptiste Reboul précise : Cependant, tous les articles que nous venons d'énumérer ne sont pas de rigueur. Il n'y a pas là-dessus de règles fixes.

Et le plus important :
On fait selon ses goûts !





.....

+33 (0)826 500 500

(0,15 € la minute depuis un poste fixe)

marseille.fr

marseille-tourisme.com

.....



#choosemarseille