









Les produits Provençaux

À la découverte des produits du terroir

Le territoire compte un grand nombre de producteurs et de maraîchers qui vous reçoivent et vous font déguster leurs produits dans une ambiance conviviale : apiculteurs, oléiculteurs, viticulteurs, éleveurs... C'est une destination généreuse avec les vins type côte de Provence mais également l'huile d'olive, le miel, la figue, le fromage de chèvre ...

- 
- 
- **Ollioules - Vignes**
- **Ollioules - Vignes**
- **Hyères - figues**
- 
- **Hyères - figues**
- 
- 
- 

Le vin

Le territoire de TPM a une histoire fortement lié au vin puisque les grecs ont planté en Provence les premiers ceps de vigne. Cela en fait la plus ancienne région viticole de France et les vins de certains domaines sont primés au niveau national voire international.

L'huile d'olive

La palette aromatique et gustative des huiles d'olive est d'une très grande richesse car influencée par la diversité des variétés d'olives et la méthode d'extraction. Certains domaines vous ouvriront leurs portes pour visiter des oliveraies pluricentennaires avec des dégustations et des ventes.

La figue

Hyères - figues

La figue se déguste nature, séchée ou en confiture mais également dans de nombreux plats. On la retrouve sur les marchés ou chez les producteurs.

Hyères - figues

Le miel



Les apiculteurs vous invitent à leur rendre visite pour découvrir un métier très spécifique. Le soleil, la lavande, les essences de thym et de romarin qui se marient si bien, les sentiers bordés de bruyère et de cistes, un cadre idéal pour des abeilles butineuses. Des miels, il en existe pour tous les goûts. Les plus appréciés sont le miel de romarin, de châtaignier, de lavande, d'acacia... Parmi les produits à base de miel, vous pourrez déguster le nougat et le pain d'épices.

L'escargot

Toulon Provence Méditerranée compte parmi ses spécialités : l'héliciculture. Un domaine qui vous fera découvrir et goûter l'élevage des petits gris et gros gris.

Astuces recettes

La soupe de poisson

1,5 kg d'assortiments de poissons de roche écaillés et vidés (rascasse, saint-pierre, lotte, congre, vive...),

- ~~Maigheurts~~ Cour Lafayette - Toulon
- 25 cl d'huile d'olive
- 3 grosses tomates
- 3 gousses d'ail
- 40 cl de vin blanc sec
- 2 blancs de poireaux
- thym
- laurier
- sel
- poivre
- 1 g. de safran

Faire suer les oignons et les poireaux émincés dans l'huile d'olive avec les têtes de poissons.

Ajouter l'ail pilé et les tomates, laisser mijoter 5 mn.

Ajouter ensuite les poissons coupés en tronçons, le vin blanc et les aromates (sauf le safran), mélanger vivement et laisser mijoter 15 mn.

Mouiller à l'eau froide, saler légèrement et laisser cuire à grande ébullition 30 mn.

Retirer les aromates, les têtes de poissons et mixer la soupe, la passer au chinois en pressant fortement pour extraire tous les sucs.

Remettre sur le feu. Faire bouillir doucement, ajouter le safran et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec des croûtons frottés d'ail, du gruyère râpé et de la rouille.

Marché du Cour Lafayette - Toulon **La tarte aux pignons**

Marché du Cour Lafayette - Toulon
Pour 6 à 8 personnes

Fond de tarte en pâte sucrée,
Marché du Cour Lafayette - Toulon

- 100 g de sucre,
- 100 g de beurre,
- 400 g de pignons,
- 25 cl de crème double

Faire un caramel blond au beurre.

Ajouter les pignons. Laisser cuire et déglacer à la crème.

Verser le tout dans le fond de tarte.

Cuire au four 45 mn.

En savoir plus

[Tous les bonheurs du sud - OTI Provence Méditerranée 2018 \PDF\ 3.49 Mo](#) [1]

[Office du tourisme Ouest Var](#) [2]

[Office du tourisme de Toulon](#) [3]

[Office du tourisme de Six-Fours-les-Plages](#) [2]

[Office du tourisme de Saint-Mandrier-sur-Mer](#) [4]

[Office du tourisme du Pradet](#) [5]

[Office du tourisme de Hyères](#) [6]

[Office du tourisme de La Crau](#) [7]

Actualités

Actualités **Marché du Cour Lafayette - Toulon**

Marché du Cour Lafayette - Toulon

[Le MIDI : une édition solaire!](#) [8]

Le MIDI Festival vous donne rendez-vous les 25, 26, 27 et 28 juillet pour 4 jours de musique, à Hyères, sous le soleil de

[Les travaux d'optimisation du port du Brusc inaugurés](#) [9]

Avec le confortement du brise-lames, la constructions de nouvelles pannes dans le bassin historique et le nouvel embarcadè

[Le French Fab Tour à Toulon !](#) [10]

Le 17 juillet, le village et la scène de la tournée French Fab font escale à Toulon sur les plages du Mourillon.

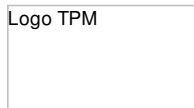
[Team Réseau Ixio - TPM, vainqueur de l'acte 3 du Tour Voile !](#) [11]

Ce jeudi 11 juillet, la Team Réseau Ixio - TPM s'est placée en vainqueur des Stades Nautiques de Jullouville, devant

[Les Nocturnes illuminent vos soirées !](#) [12]

Cet été, pour tous ceux qui ont envie de profiter de leur soirée en toute quiétude, le réseau Mistral lance l'opérati

Logo TPM



107 Boulevard Henri Fabre - CS 30536

83041 TOULON Cedex 09

Tél. : +33 (0)4 94 93 83 00

E-mail : contact@metropoletpm.fr

Accueil du lundi au vendredi 8h - 18h

- [\\ ACCUEIL](#)
- [\\ MENTIONS LEGALES](#)
- [\\ PLAN DU SITE](#)
- [\\ CONTACT PRESSE](#)

- [\\ MÉDIATHÈQUE](#)
- [\\ PRESSE](#)
- [\\ NOUS REJOINDRE](#)
- [\\ LOGOS METROPOLE](#)

Suivez votre métropole :

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

URL source: <https://metropoletpm.fr/tourisme/article/a-decouverte-produits-terroir>

Liens :

[1] <https://metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/brochure-oti-logotpm2018.pdf>

[2] <http://www.tourisme-ouestvar.com>

[3] <http://www.toulontourisme.com>

[4] <http://www.ville-saintmandrier.fr/office>

[5] <http://www.ot-lepradet.fr>

[6] <http://www.hyeres-tourisme.com>

[7] <http://www.villedelacrau.fr>

[8] <https://metropoletpm.fr/actualites/midi-une-edition-solaire>

[9] <https://metropoletpm.fr/actualites/travaux-d-optimisation-port-brusc-inaugures>

[10] <https://metropoletpm.fr/actualites/french-fab-tour-a-toulon>

[11] <https://metropoletpm.fr/actualites/team-reseau-ixio-tpm-vainqueur-de-l-acte-3-tour-voile>

[12] <https://metropoletpm.fr/actualites/nocturnes-illuminent-vos-soirees>