LA SEYNE SUR MER | OLLIOULES
SAINT MANDRIER SUR MER | SIX FOURS LES PLAGES

MARCHÉS de Provence

Markets in Provence

12 Terres de Provence en Méditerranée

www.provencemed.com

- CARQUEIRANNE
- LA CRAU
- LA GARDE
- HYÈRES
- OLLIOULES
- LE PRADET
- LE REVEST
- SAINT-MANDRIER
- LA SEYNE
- SIX-FOURS
- TOULON
- LA VALETTE

Baladez-vous sur les marchés de Provence, lieu de rencontre et de partage. Laissez-vous enivrer par les senteurs de la Provence et les couleurs du Sud de la France.

Stroll through the markets of Provence, a place to meet and share with the locals. Let yourself be stimulated by the scents of Provence and the colours of the South of France.

En vacances, un tour sur les étals des marchés est un incontournable. Des produits frais, locaux : olives, miel, fromages, légumes et fruits de saison... C'est la garantie de manger mieux, sainement et de se faire plaisir. Vous faites par ailleurs travailler l'économie locale, bref que du bon !

Toute l'âme de la Provence y est réunie, les couleurs, les odeurs, les accents chantants des forains. Toute une ambiance que l'on ne retrouve pas ailleurs, n'hésitez pas à interroger les locaux qui se feront certainement un plaisir de vous glisser quelques bonnes recettes de chez nous.

When on holiday, a trip to the market is a must. Fresh, local produce: olives, honey, cheeses, seasonal vegetables and fruit... You're guaranteed to eat better, healthier food and enjoy yourself. What's more, you'll be supporting the local economy, so it's all good!

Breathe in the scents of Provence! All the soul of Provence is here - the colours, the smells, the singing accents of the people. Don't hesitate to ask the locals, who will certainly be delighted to share with you some of their delicious local recipes.

COUP DE ♥

LA CADE ? C'EST QUOI ?

Cette fine galette de farine de pois chiche et d'huile d'olive est cuite au feu de bois. Les spécialistes vous font déguster cette galette aussi bien salée que sucrée dès la sortie du four.

"Je la déguste chaude sur place, je me brule les doigts mais c'est comme cela qu'elle est meilleure...".

What is Cade? This thin pancake made from chickpea flour and olive oil is baked over a wood fire. Youn can taste this speciality either sweet or savoury as soon as it comes out of the oven.
"I eat it hot on the spot, I burn my fingers but that's how it's best...".

LA SEYNE-SUR-MER

AU CENTRE-VILLE / *In the city centre*

Marché forain et alimentaire

Du mardi au dimanche de 8h30 à 12h30, cours Louis Blanc et place Laïk.

Halle aux poissons en bas de la rue Marius Giran.

Provencal market: Tuesday to Sunday, 8.30am to 12.30pm, Cours Louis Blanc and Place Laïk. Fish market at the bottom of rue Marius Giran.

AUX SABLETTES / *In Les Sablettes*

Grand marché alimentaire et forain

Les vendredis de 8h30 à 12h30, avenue Charles de Gaulle (piétonne pour l'occasion).

Big provencal market: Fridays from 8.30am to 12.30pm, avenue Charles de Gaulle (pedestrianised for the occasion).

Marché « Les Nocturnes des Sablettes »

Du 30 juin au 27 août, du lundi au dimanche de 20h à 23h30, esplanade Boeuf, av. De Gaulle et corniche G. Pompidou. (Carré des Artistes créateurs les vendredis, samedis et dimanches de 18h30 à 1h30).

Night market: from 30 June to 27 August, Monday to Sunday from 8pm to 11.30pm, esplanade Boeuf, av. De Gaulle and corniche G. Pompidou (Carré des Artistes créateurs on Fridays, Saturdays and Sundays from 6.30pm to 1.30am).

QUARTIER BERTHE / *Berthe district*

Marché forain et alimentaire

Tous les lundis, place Saint Jean

Food and fair market: every Monday, Place Saint Jean

Marché forain

Tous les mercredis, place Saint Jean

Clothes market: every Wednesday, Place Saint Jean

OLLIOULES

Marché provençal et forain

Les jeudis et samedis de 8h à 12h30, place Jean Jaurès.

Provencal market: Thursdays and Saturdays from 8am to 12.30pm, Place Jean Jaurès.

Marché agricole

Les lundis et vendredis de 17h à 19h toute l'année sauf jours fériés. Quartier du Petit Plan, à côté du tennis municipal, route de la Gare.

Farmers' market: Mondays and Fridays from 5pm to 7pm all year round except public holidays. Quartier du Petit Plan, next to the Tennis Municipal, route de la Gare.

SAINT-MANDRIER

LE VILLAGE / *In the village*

Marché provençal

Les samedis matins, place des Résistants.

Big provencal market: Saturday mornings, Place des Résistants.

QUARTIER PIN ROLLAND

Pin Rolland district

Petit marché

Les mercredis matins, parking Saint Asile, quartier Pin Rolland.

Small market: Wednesday mornings, Saint Asile car park, Pin Rolland district.

SIX-FOURS-LES-PLAGES

AU CENTRE-VILLE / *In the city centre*

Marchés provençaux et forains

• Les mardis matins, place Gabriel Péri

• Les samedis matins, place des Poilus, rue de la Cauquière et avenue Vincent Picareau.

Provencal market: Tuesday mornings, Place Gabriel Péri Saturday mornings, place des Poilus, rue de la Cauquière and av. Vincent Picareau.

AU BRUSC / *In Le Brusc*

Marché provençal et forain

Les jeudis matins, quai Saint Pierre (port du Brusc).

Provencal market: Thursday mornings, quai Saint Pierre (port du Brusc).

AUX LÔNES / *In Les Lônes*

Les dimanches matins, quartier des Lônes : boulevard des Écoles, début boulevard de Cabry, + promenade Charles de Gaulle (face Office de Tourisme du 7 mai au 30 septembre).

Provencal market: Sunday mornings, quartier des Lônes: Boulevard des Ecoles, beginning of Boulevard de Cabry, + Promenade Charles de Gaulle (across from the Tourist Office from 7 May to 30 September.

SUR L'ÎLE DES EMBIEZ / *On the island of Les Embiez*

Marché paysan

Tous les lundis en juillet et août de 8h à 13h sur la place centrale, Île des Embiez.

Farmers' market: every Monday in July and August, Ile des Embiez.

TOULON

CENTRE-VILLE / *In the city centre*

Marché provençal et forain

Du mardi au dimanche de 7h à 13h, cours Lafayette, rue Paul Lendrin, place Louis Blanc, place Hubac, rue de Lorgues, rue Roche.

Provencal market: Tuesday to Sunday, 7am to 1pm, cours Lafayette, rue Paul Lendrin, place Louis Blanc, place Hubac, rue de Lorgues, rue Roche.

Marché des producteurs de pays

Les vendredis et samedis de 7h à 13h, rue Paul Lendrin.

Local producers' market: Fridays and Saturdays from 7am to 1pm, rue Paul Lendrin.

Vous trouverez tous les marchés de la Métropole Toulon Provence Méditerranée sur www.provencemed.com

SANARY-SUR-MER

Grand marché

Les mercredis de 8h à 13h, sur le port et les allées Estienne d'Orves.

Big market: Wednesdays from 8am to 1pm, on the port and the Allées Estienne d'Orves.

Marché artisanal nocturne

Tous les soirs du 30 juin au 2 septembre de 19h à 1h, sur le port.

Night craft market: every evening from 30 June to 2 September from 7pm to 1am, on the port.

SAINT-CYR-SUR-MER

Grand marché
Les dimanches matins, parking Gabriel Péri.
Big market: Sunday mornings, Gabriel Péri car park.

Marché des producteurs
Tous les jeudis de 8h à 12h30, parking Gabriel Péri.
Farmers' market: every Thursday from 8am to 12.30pm, Gabriel Péri car park.

Marché estival
Les jeudis matins en juillet et en août, port de la Madrague.
Summer market: Thursday mornings in July and August, Port de la Madrague.

Marché nocturne des créateurs
Du 23 juin au 3 septembre tous les vendredis, samedis, dimanches et fériés de 19h à minuit, quartier des Lecques.
Creators' night market: from 23 June to 3 September every Friday, Saturday, Sunday and public holiday from 7pm to midnight, in the Lecques district.

BANDOL

Grand marché
Les mardis de 9h à 13h sur le port.
Big market: Tuesdays from 9am to 1pm in the harbour.

Marché nocturne
Tous les soirs à partir de 19h du 1er juillet au 15 septembre, sur le port.
Night market: every evening from 7pm, from 1 July to 15 September, on the harbour.

LE BEAUSSET

Grand marché
Les vendredis matins, au centre-ville.
Big market: Friday mornings, in the town centre.

Petit marché des producteurs de pays et marché forain
Les mercredis et dimanches matins, esplanade Charles de Gaulle.
Small farmers' market and clothes market: Wednesday and Sunday mornings, esplanade Charles de Gaulle.

RECETTE : LA TAPENADE / *RECIPE: TAPENADE*

INGRÉDIENTS :

100 g d'olives noires dénoyautées
50 g de câpres
50 g de filets d'anchois
1 jus de citron
½ gousse d'ail
1 cuillère à soupe de cognac
1 pincée de thym
1 cuillère à café de moutarde
Huile d'olive

- Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un mortier et les piler (vous pouvez utiliser un mixer).
- Faire la liaison au fur et à mesure avec l'huile d'olive.
- Servir sur des toasts grillés.

À déguster à l'apéritif ou en entrée avec des crudités.

Recette tirée du livre « Cuisine de Tradition du Var et des Alpes du Sud ».
Editions Edisud.

Ingredients :

100 g pitted black olives
50 g capers
50 g anchovy fillets
1 lemon juice
½ clove garlic
1 tablespoon cognac
1 pinch thyme
1 tsp. mustard
Olive oil

- *Place all the ingredients except the oil in a mortar and pestle (you can use a blender).*
- *Add the olive oil as you mix.*
- *Serve on toast.*

Enjoy as an aperitif or as a starter with raw vegetables.

Recipe taken from the book «Cuisine de Tradition du Var et des Alpes du Sud».
Editions Edisud.

12 Terres de Provence en Méditerranée

OFFICE DE TOURISME

Nos bureaux d'accueil et d'information
Our tourist boards

SIX FOURS LES PLAGES

Plage de Bonnegrâce
Promenade Général de Gaulle
Plage de Bonnegrâce - BP 308
83140 SIX FOURS LES PLAGES
Tél. +33 (0)4 94 07 02 21
sixfours@tourisme-ouestvar.com

Octobre à mars :
lundi au samedi et jours fériés
9h-12h30 / 14h-17h

Avril, mai, juin et septembre :
lundi au samedi et jours fériés
9h-12h / 14h-18h

Juillet et août :
lundi au samedi et jours fériés
9h-13h / 14h-18h
Dimanche 9h-13h

October to March :
Monday to Saturday and public holidays
9am-12.30pm / 2pm-5pm

April, May, June and September:
Monday to Saturday and public holidays
9am-12pm / 2pm-6pm

July and August :
Monday to Saturday and public holidays
9am-1pm / 2pm-6pm
Sunday 9am - 1pm

LA SEYNE SUR MER

Les Sablettes
2334 corniche Georges Pompidou
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. +33 (0)4 98 00 25 70
laseyne@tourisme-ouestvar.com

SAINT MANDRIER SUR MER

Centre-ville
Place des Résistants
83430 SAINT MANDRIER SUR MER
Tél. +33 (0)6 07 11 38 73
stmandrier@tourisme-ouestvar.com

Octobre à mai : lundi au samedi
9h-12h / 14h-17h

Juin et septembre : lundi au samedi
9h-12h / 14h30-17h30

Juillet et août : lundi au samedi
9h-12h30 / 14h30-18h

Ouvert lundi de Pâques, jeudi de l'Ascension lundi de Pentecôte, 14 juillet & 15 août.

October to May : *Monday to Saturday*
9am-12pm / 2pm-5pm
June and September : *Monday to Saturday*
9am-12pm / 2.30pm-5.30pm
July and August : *Monday to Saturday*
9am-12.30pm / 2.30pm-6pm

Open on Easter Monday, Ascension Thursday, Whit Monday, 14 July & 15 August.

OLLIOULES

Centre-ville
116 av. Philippe de Hautecloque
83190 OLLIOULES
Tél. +33 (0)4 94 63 11 74
ollioules@tourisme-ouestvar.com

Toute l'année
du lundi au samedi 9h-12h / 14h-17h15

Ouvert le 14 juillet & 15 août.
Fermé les autres jours fériés.

All year round
Monday to Saturday 9am-12pm
2pm-5.15pm except public holidays

Open on 14 July & 15 August.

www.tourisme-ouestvar.com

QUALITÉ TOURISME
Offices de Tourisme de France
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR
PROVENCE ENJOY THE UNEXPECTED
MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE
ATOUT FRANCE Agence de développement touristique de la France
ADN Tourisme

Établissement public industriel et commercial (EPIC) N° Atout France : AU IM083170003 autorisé à effectuer des opérations commerciales. Impression SIRA. Ne pas jeter sur la voie publique.
© Copyright : Office de Tourisme Métropolitain Provence Méditerranée. Julien Mauceri, Robert Palomba, Philippe Scatena Mairie de La Seyne, Pascale Beroujon, M studio