

Bon  
appétit!  
2025





La richesse des produits du terroir du Cœur de la Provence est une douce invitation à la découverte de saveurs authentiques.

Les olives, gorgées de soleil, apportent une touche méditerranéenne à chaque plat,

tandis que les fromages de chèvre, crémeux et savoureux, révèlent le savoir-faire des producteurs locaux. L'agneau, élevé en Crau offre une viande tendre et parfumée, idéale pour des recettes traditionnelles qui réchauffent le cœur. Bien d'autres délices locaux subliment les plats concoctés par les restaurateurs de cette destination où la gourmandise est de mise !

Offrez-vous donc un voyage culinaire au cœur du territoire Tarascon-Crau-Montagnette où chaque recette raconte une histoire, celle d'un terroir riche et généreux.

**Prêts à régaler vos papilles ? Bon appétit !**

# Sommaire

## TARASCON-EN-PROVENCE

Restaurants-Brasseries.....	4
Petite restauration.....	7

## NOS MARCHÉS..... 8

## SAINT-MARTIN-DE-CRAU

Restaurants-Brasseries.....	10
Petite restauration.....	13

## BOULBON

Restaurants-Brasseries.....	16
Petite restauration.....	17

## RECETTES PROVENÇALES

Fougasse aux olives.....	18
Les Oreillettes.....	19

## LÉGENDE

Key for the pictograms Legende der Piktogramme Instrucciones para el uso Istruzioni per l'uso

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Accès handicapés<br>Access for disabled<br>Behindertenzugang | Animaux acceptés<br>Pets accepted<br>Haustiere zugelassen        | Animations /Soirées<br>Events/evenings<br>Veranstaltungen/abende       | Carte vacances<br>Holiday card<br>Ferienkarten      |
| Parking<br>Car Park<br>Parkplatz                             | Plats à emporter<br>Takeaway<br>Essen zum Mitnehmen              | Espace Jeux<br>Games area<br>Spielbereich                              | Chèque vacances<br>Holiday vouchers<br>Ferienscheck |
| Parc ou jardin<br>Garden<br>Garten                           | Livraison<br>Home deliveries<br>Hauslieferung                    | Carte bancaire<br>Credit card<br>Kreditkarte                           | Espèces<br>Cash<br>Kasse                            |
| Terrasse<br>Terrace<br>Terrasse                              | Livraison Uber Eats<br>Uber Eats delivery<br>Uber Eats lieferung | Chèque<br>Check<br>Überprüfen  | Maître restaurateur                                 |
| Bar  | Accueil groupe<br>Group welcome<br>Gruppe willkommen             | Ticket restaurant<br>Restaurant vouchers<br>Restaurantgutscheink       |   |
| Climatisation<br>Air conditioning<br>Klimaanlag              | Salle de réunion<br>Conference room<br>Tagungsraum               | Carte ticket restaurant<br>Restaurant vouchers<br>Restaurantgutscheink |   |
| Wifi   |  |  |   |

Les informations sont fournies par les établissements, les bureaux d'information touristique ne sauraient être tenus responsables de leur exactitude.

Information is provided by establishments, tourist information offices cannot be held responsible for its accuracy.

Die Informationen werden bereitgestellt von den Einrichtungen, den Büros der Touristeninformation nicht können haftbar gemacht werden für ihre Richtigkeit verantwortlich.

*Au cœur  
d'une cuisine  
généreuse*



## RESTAURANTS-BRASSERIES



### BISTRO LA CASETA

Cuisine provençale, traditionnelle, végétarienne  
Fait maison

**En centre-ville**  
**Ouvert toute l'année le midi**  
**Fermé le dimanche, samedi (hiver)**  
**sauf groupe**

Couverts : 40 en salle et 60 en terrasse  
Plat du jour : 14€ à 21€  
Carte : 15€ à 22€  
Menu groupe : 25€ à 35€

45, rue des Halles  
04 90 91 07 81 - 07 71 76 39 99  
bistrolacaseta@yahoo.fr



### BISTROT DES ANGES

Cuisine traditionnelle, provençale, végétarienne  
Fait maison

Spécialités : steak et burger de taureau de Camargue

**En centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé le dimanche**

Couverts : 35 en salle et en terrasse  
Plat du jour : 20€  
Carte : 17€ à 24€  
Menu groupe : 30€ à 50€

20, place du Marché  
04 90 91 05 11  
bistrot.des.anges.tarascon@gmail.com



### BISTROT DU ROUBIAN

Cuisine traditionnelle, provençale et végétarienne  
Fait maison

**Hors centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé le dimanche, 3 semaines en août et**  
**Fêtes de fin d'année**

Couverts : 50 en salle et 40 en terrasse  
Menu du jour : 18€  
Plat du jour : 12,90€  
Carte : 12€ à 35€

Parc du Roubian - 5, rue des Charretiers  
04 90 99 87 58  
lebistrotduroubian@orange.fr



### BRASSERIE SUCELLUS

Cuisine traditionnelle et végétarienne - Fait maison

**Hors centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé le dimanche et certains jours fériés**

Couverts : 100 en salle et 50 en terrasse  
Menu : 17€  
Carte : 10€ à 24€

Centre Commercial Intermarché  
Parc du Roubian  
Avenue des Artisans  
09 81 08 13 30  
nathaliebaudy30@gmail.com





## CHEZ MARIA ET DIDIER

Cuisine provençale, traditionnelle - Fait maison

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année du mardi au samedi**

**Fermé les lundi et dimanche**

Couverts : 38 en salle et 32 en terrasse

Plat du jour : 15€

Menu groupe : 25€ à 32€

Carte : 19,50€ à 26€

1, boulevard Victor Hugo  
04 90 91 02 42 - 06 52 44 84 50  
dedmar@hotmail.fr



## L'ÎLE AUX BÉNITIERS

Cuisine mauricienne et du monde

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé le dimanche**

Couverts : 29 en salle et 30 en terrasse

Plat du jour : 18€

Carte : 13€ à 21€

Menu groupe : 19€ à 23€

13, place du Marché  
06 03 42 50 74



## LA CLÉ DES CHAMPS

Cuisine traditionnelle - Fait maison

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé les jours fériés**

Couverts : 80 en salle et 80 en terrasse

Menu : 17,50€

Plat du jour : 12,50€

Formule du jour : 14,50€

Carte : 12€ à 27€

Quartier Saint-Gabriel - Route d'Arles  
04 90 49 76 19  
fpg-resto@orange.fr



## LA MAISON PENCHÉE

Cuisine traditionnelle - Fait maison

**Hors centre-ville**

**Ouvert du mardi au dimanche**

Couverts : 40 en salle et en terrasse

Menu du jour : 19,80€

Plat du jour : 16,80€

Carte : 4€ à 30€

Quartier Saint-Gabriel  
Route de Fontvieille  
04 90 43 51 46  
restaurantlamaisonpenchee@gmail.com





## LE TAILLES DE BON

Cuisine provençale, traditionnelle, végétarienne -  
Fait maison

**En centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé le lundi et mardi**

Couverts : 45 en salle et en terrasse  
Plat du jour : 26€

1, place Colonel Berrurier  
04 90 91 47 74  
taillesdebonrestaurant@gmail.com



## LES MAZETS DES ROCHES

Cuisine traditionnelle

**Hors centre-ville**  
**Ouvert du 30/03 au 20/10**

Couverts : 60 en salle et 80 en terrasse  
Menu : 30€ à 34€  
Menu du jour : à partir de 19€  
Menu groupe : 45€ à 65€

Route de Fontvieille - RD 33  
04 90 91 34 89  
mazets-roches@wanadoo.fr



## PIZZERIA CHEZ TONY

Pizzas

**En centre-ville**  
**Ouvert le soir, toute l'année**

Couverts : 30 en salle et en terrasse  
Carte : 10€ à 16,50€  
Pizza à emporter : à partir de 10€

44, boulevard Itam  
04 90 43 58 11



## RESTAURANT DU CAMPING SAINT-GABRIEL

Cuisine traditionnelle, provençale et végétarienne

**Hors centre-ville**  
**Ouvert du 10/05 au 13/09**

Couverts : 16 en salle et 80 en terrasse  
Plat du jour : 13€ à 18€  
Carte : 11,50€ à 22€

Camping Saint-Gabriel  
Route de Fontvieille – Quartier Saint-Gabriel  
04 90 91 19 83





## RESTAURANT TARTARIN

Cuisine traditionnelle et végétarienne - Fait maison

**En centre-ville**

**Ouvert du 03/02 au 21/12**

Couverts : 90 en terrasse

Menu du jour : 18,90€

Plat du jour : 12,90€

Carte : 9€ à 27€

Menu groupe : 22€ à 37€

Camping Tartarin

1, route de Vallabrègues

04 90 91 01 46



## RESTAURANT TERMINUS CHEF.S

Cuisine provençale, traditionnelle et végétarienne

Fait maison

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé les lundi et dimanche soir**

Couverts : 80 en salle et 40 en terrasse

Plat du jour : 12€

Menu du jour : 18€

Carte : 13€ à 27€

Menu : 25€ à 36€

Menu groupe : 24€ à 32€

6, place du Colonel Berrurier (angle rue de la Charité)

04 90 96 53 01 – 06 63 07 55 77



## PETITE RESTAURATION



## MC DONALD'S

Fast-food, hamburgers

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année de 10h à 23h**

Couverts : 100 en salle et 40 en terrasse

Carte : à partir de 4€

4, rue des Charpentiers – Parc du Roubian

04 48 70 00 29





# Nos marchés

## Consommez le Cœur de la Provence pendant vos vacances !

**L**es marchés provençaux du Cœur de la Provence, véritables joyaux de la culture locale, s'animent chaque semaine au rythme des forains qui s'installent avec soin. À l'aube, à peine le soleil levé, les marchands déplient leurs parasols colorés, créant un arc-en-ciel de teintes vives qui attire les passants.

Les étals, soigneusement préparés, se dressent comme des tableaux vivants, regorgeant de produits frais en tout genre.

Les arômes envoûtants des herbes de Provence flottent dans l'air, tandis que les fruits juteux s'alignent en rangées appétissantes et les légumes, éclatants de couleurs invitent à la préparation de plats savoureux.

Ces marchés sont aussi un lieu de rencontre où les habitants et les visiteurs partagent un moment de vie, échangeant des sourires et discutent créant ainsi une atmosphère chaleureuse et conviviale.



### TARASCON-EN-PROVENCE

**Tous les mardis de 8h30 à 12h30**  
Centre-ville



### SAINT-MARTIN-DE-CRAU

**Tous les lundis marché de producteurs  
de 16h00 à 19h00**  
Grande halle

**Tous les vendredis de 8h30 à 12h30**  
Centre-ville et Grande halle

*Au cœur  
d'une cuisine  
savoureuse*



## RESTAURANTS-BRASSERIES



### CHEZ FABRICE

Cuisine traditionnelle française et provençale fait maison - Spécialités : calamars aux choux confits

**En centre-ville**

**Ouvert du mercredi au dimanche**

**Fermé les lundis et mardis**

**Fermé les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> semaines d'août**

Couverts : 24 en salle et 20 en terrasse

Menu : 19€ à 37€

Plat du jour : 16€

25, avenue Nostradamus

06 19 91 71 13

luchesifabrice@gmail.com

www.chezfabricerestaurant.fr



### L'AVENIR

Cuisine traditionnelle

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

Couverts : 70 en salle et 20 en terrasse

Menu : 15€

Plat du jour : 9,90€

32, avenue de la République

04 90 47 38 13 / 06 14 47 15 78

bar.hotel.lavenir@gmail.com



### CHEZ MARCO

Cuisine traditionnelle, pizzas

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

Couverts : 90 en salle et 150 en terrasse

Carte à partir de 10€

39-41, avenue de la République

04 90 47 14 13

i.peres@laposte.net



### LE CAMBODGE

Cuisine asiatique, cambodienne

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé le dimanche**

Couverts : 12 en salle

Plat du jour : à partir de 6,50€

Rue de la Pastourelle - Le Trident

09 84 54 02 89





## LE CHIANG MAI

Cuisine asiatique

**Hors centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé le lundi**

Couverts : 16 en salle  
 Carte : 8€ à 15€

20 bis, rue du Soleil  
 04 90 47 39 23  
 restochiangmai@gmail.com



## LE RENDEZ-VOUS

Cuisine traditionnelle - Pizzas

**Hors centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé les samedis et dimanches**

Couverts : 40 en salle et en terrasse  
 Menu : 13,50€ à 15€  
 Plat du jour : 12€

17 bis, rue Copernic - ZA du Salat  
 09 70 98 50 24 - 06 66 01 54 47  
 loic.lysa@gmail.com



## LE RESTO DE LA GARE

Cuisine traditionnelle - Fait maison

**Hors centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé les samedis, dimanches et jours fériés**

Couverts : 120 en salle et 20 en terrasse  
 Menu : 18€

Chemin de la Gare - D24  
 04 90 47 05 18  
 sarl.lerestodelagare@sfr.fr



## LE SAINT M

Cuisine provençale, traditionnelle et végétarienne

**En centre-ville**  
**Ouvert toute l'année**  
**Fermé les lundis, mardis et dimanches soir**  
**Fermé pendant les vacances de la Toussaint et d'hiver**

Couverts : 45 en salle et 80 en terrasse  
 Menu : 22€ à 45€

6, avenue de la République  
 04 90 47 32 45 - 06 24 23 77 51  
 restaurantlesaintm@outlook.fr





## Ô FIL DE L'EAU

Cuisine traditionnelle provençale  
Spécialités : poissons et crustacés, agneau,  
viande de taureau, pieds-paquets

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année,**

**Fermé les lundis et dimanches**

Couverts : 30 en salle et en terrasse  
Formule ardoise midi et soir : 29€ à 35€  
Formule plat du jour : 19,50€  
Menu enfant : 12€  
Carte : 9€ à 50€

13, avenue de la République  
04 90 47 04 03  
contact@ofildeleau.com



## Ô-VIÊT-NAM

Cuisine asiatique

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

Couverts : 34 en salle et 20 en terrasse  
Menu : 10€ à 21€

32, avenue de la République  
04 90 54 36 35 / 06 95 86 21 57  
Phuongmarie1809@gmail.com



## PALACE GRILL

Cuisine orientale et grillades au feu de bois – Fait maison  
Spécialités marocaines : couscous et tajine

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé le lundi**

Couverts : 30 en salle et en terrasse  
Carte : à partir de 10€

13 bis, avenue de la République  
04 90 97 07 64



## TONTON GUST

Bar à viandes

Spécialités : bavette à l'échalote et faux-filet aux poivres

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé les lundis soir, mardi soir et dimanche midi et soir**

Carte : à partir de 8€

8, avenue Marcellin Berthelot  
04 90 54 23 57  
contact@tontongust.fr



## PETITE RESTAURATION



### COOL KIDS CAFÉ

Restauration rapide - snacking – Salon de thé  
Brunch le dimanche

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année du mercredi au samedi  
jusqu'à 18h – Le dimanche jusqu'à 16h  
Fermé les lundi et mardi**

Couverts : 50 en salle et en terrasse  
Carte : 2,50€ à 16€  
Menu enfant : 8€

22, avenue de la République  
07 63 31 82 31  
coolkidscafe13@gmail.com



### L'ÔTENTIK

Fast-food, tacos, sandwiches, burgers

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année  
Fermé les dimanches et lundis**

Couverts : 10 en salle et 20 en terrasse  
Carte : 4€ à 11€  
Menu enfant : 5,50€

48, avenue de la République  
09 82 32 14 50



### LE MOGADOR

Fast-food, snack, sandwiches

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année  
Fermé les vendredis et dimanches midi**

Couverts : 24 en salle et 22 en terrasse  
Carte : à partir de 3€

35, avenue de la République  
04 90 97 05 04  
toto-salon@hotmail.fr



### MC DONALD'S

Fast food, hamburgers

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

Couverts : 180 en salle et 100 en terrasse  
Carte : à partir de 4,50€

6, rue Marcellin Berthelot  
Zone Écopole  
04 90 52 38 82





## PADTHAI-YA

Cuisine asiatique

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé les samedi, dimanche midi et le lundi**

Couverts : 10 en salle et en terrasse

Carte : de 2€ à 14,50€

1 rue Isaak Newton-ZA du Salat

07 62 34 12 39

padthai-ya13310@outlook.fr



## PIZZA DI NAPOLI

Pizzas

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année uniquement le soir**

**Fermé le lundi et les midis**

Couverts : 20 en salle

Carte : 8,50€ à 13€

21, avenue du Foirail - ZA du Cabrau

07 85 58 16 40

benjamin.michelaub@gmail.com



*Au cœur  
d'une cuisine  
authentique*



## RESTAURANTS-BRASSERIES



### BRASSERIE L'ASTRADO

Cuisine provençale et traditionnelle

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé le soir (hiver) week-end et férié sauf groupe sur réservation**

Couverts : 46 en salle et 200 en terrasse

Menu : 13€ à 17€

Plat du jour : 15€

Menu du jour : 17€

Carte : à partir de 1,50€

8, place Gilles Léontin

04 90 43 95 65 - 06 03 46 32 91

astrado@orange.fr



### CAFÉ DU COMMERCE

Cuisine provençale, traditionnelle, grillade

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année**

**Fermé le lundi en basse saison**

Couverts : 60 en salle et 120 en terrasse

Plat du jour : 14€

Menu du jour : 20€

10, Place Gilles Léontin

04 90 43 99 65

cafeducommerce.boulbon@gmail.com



### GIO RESTAURANT

Cuisine traditionnelle - Fait maison

**Hors centre-ville**

**Ouvert toute l'année les midis du lundi au vendredi**

**Fermé les soirs, week-ends et jours fériés**

Couverts : 110 en salle et 60 en terrasse

Plat du jour : 13,90€

76, impasse de la Garrigue

09 55 39 63 95

restaurant.chezgio@gmail.com



### L'ORANGER

Cuisine traditionnelle, méditerranéenne - Fait maison

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année, sauf Toussaint**

**et vacances de février**

**Fermé le lundi et le dimanche soir**

Couverts : 35 en salle et 10 en terrasse

Plat du jour : 15€

Menu : 19€ à 36€

Formule déjeuner : 17€

Carte : 36€

3, rue de l'Hôtel de Ville

04 90 97 23 85

t.piedoie@gmail.com





## LA CASA AUSTRAL

Cave à vins & Tapas  
Cuisine espagnole, latino-américaine – Fait maison

**En centre-ville**

**Ouvert du 01/02 au 31/12**

**Fermé les mardi et mercredi**

Couverts : 33 en salle et 17 en terrasse

Plat du jour : 17€

Carte : 5€ à 22€

2, rue de l'Hôtel de Ville

04 90 96 53 66

lacasaaustral@gmail.com



## LA TABLE DE LA BASTIDE DE BOULBON

Cuisine gastronomique, traditionnelle et provençale  
Fait Maison

**En centre-ville**

**Ouvert du 01/02 au 31/12**

**Fermé le mercredi**

Couverts : 20 en salle et 28 en terrasse

Menu : 39€ à 89€

Menu enfant : 25€

1, chemin de la Lône

04 90 93 11 11 – 06 71 33 09 07

latable@labastidedeboulbon.com



## PETITE RESTAURATION



## PIZZERIA MAFFEI

Pizzas au feu de bois

**En centre-ville**

**Ouvert toute l'année uniquement le soir**

**Fermé les lundis et mardis**

Carte : 10€ à 15€

15, rue de l'église

04 90 18 29 16



# Recettes provençales



## FOUGASSE AUX OLIVES

Pour 4 personnes

- 250 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel
- 15 cl d'eau
- 1 petit bol d'olives noires dénoyautées



Préchauffez le four à 180°C.

Mettez la farine dans un saladier, ajoutez la levure chimique, le sel, les olives coupées en petits morceaux et l'huile d'olive.

Ajoutez l'eau au fur et à mesure pour former une boule bien lisse et pétrissez pendant quelques minutes.

Sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en formant une galette ovale ni trop fine ni trop épaisse.

Faites des entailles et les écartez un peu. Badigeonnez la galette d'huile d'olive et enfournez.

Laissez cuire 25 minutes



## LES OREILLETES

Pour 1 kg d'oreillettes

- 1 kg de farine de blé
- 6 œufs
- 1 zeste de citron râpé
- 1 orange
- 3 ou 4 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 60 g de beurre fondu
- 2 pincées de sel
- Sucre en poudre

Réservez la moitié de la farine, mélangez l'autre moitié avec les œufs, le zeste de citron, le jus de l'orange et son zeste râpé, la fleur d'oranger, le beurre et le sel.

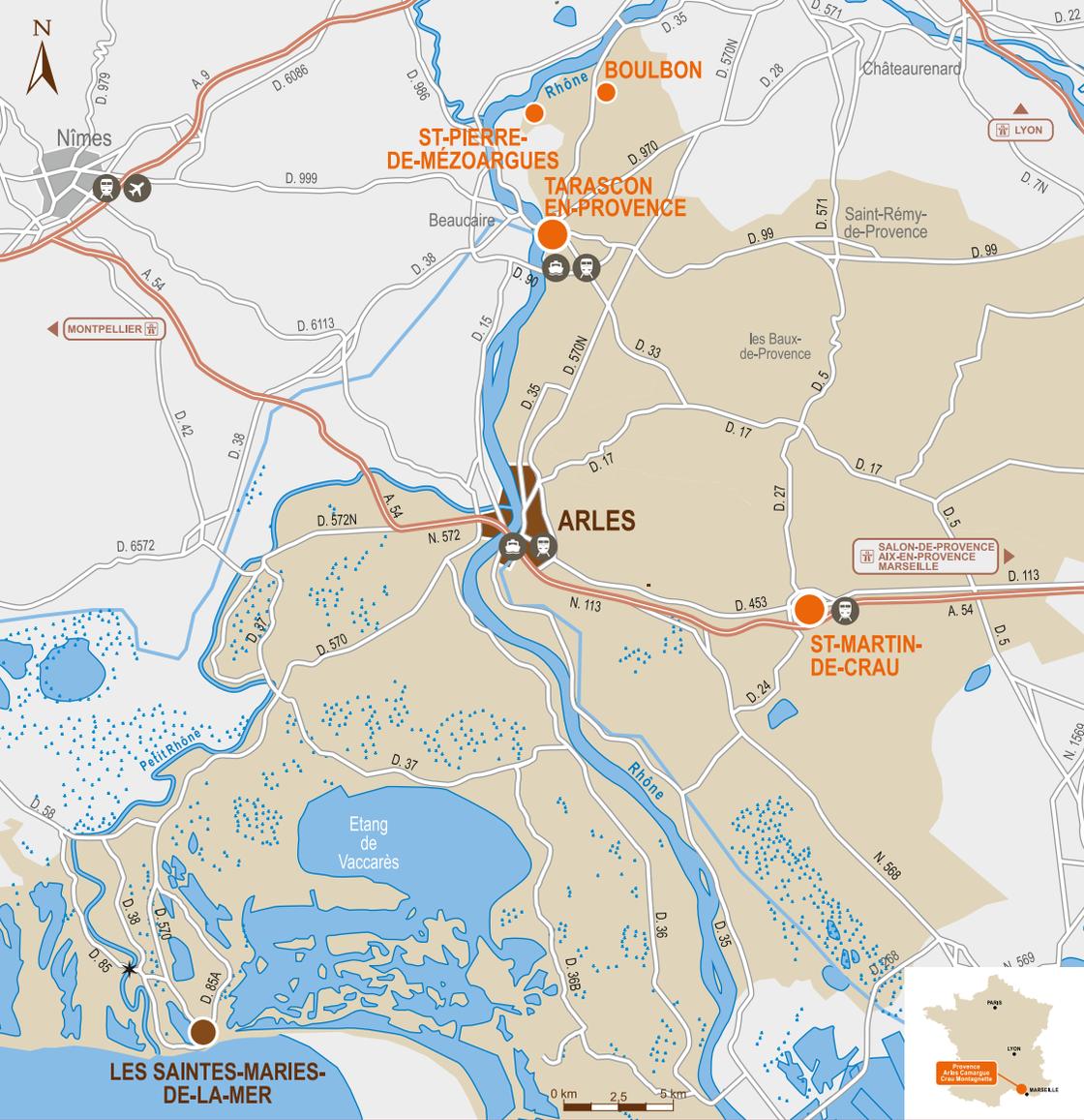
Pétrissez à la main et ajoutez petit à petit la farine réservée.

Lorsque la pâte n'absorbe plus de farine, faites une boule puis laissez-la reposer 2 heures à température ambiante.

Sur un plan de travail fariné, étalez finement la pâte au rouleau, la découper en plusieurs rectangles, de 5 centimètres sur 10 environ.

Plongez-les dans un bain de friture, sortir les oreillettes une fois dorées et les déposer sur du papier absorbant avant de les saupoudrez de sucre glace.





## BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

*Tarascon-en-Provence*

62 rue des Halles, 13150 Tarascon  
 Tél : 04 90 91 03 52  
[lecoeurdelaprovence@aggllo-accm.fr](mailto:lecoeurdelaprovence@aggllo-accm.fr)

*Saint-Martin-de-Crau*

Avenue de la République, 13310 Saint-Martin-de-Crau  
 Tél : 04 90 47 98 40  
[lecoeurdelaprovence@aggllo-accm.fr](mailto:lecoeurdelaprovence@aggllo-accm.fr)



**LE CŒUR DE LA PROVENCE**  
 Tarascon-Crau-Montagnette