



Communauté d'agglomération



Piles Crau Comarque Montagne



LE CŒUR DE LA PROVENCE
Tarascon-Crau-Montagne



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 !

Légende

🇬🇧 Key for the pictograms 🇫🇷 Légende der Piktogramme 🇪🇸 Instrucciones para el uso 🇮🇹 Istruzioni per l'uso

♿ Accès handicapés Access for disabled Behindertenzugang	🐾 Animaux acceptés Pets accepted Haustiere zugelassen	🕒 Animations /Soirées Events/evenings Veranstaltungen/abende	📅 Carte vacances Holiday card Ferienkarten
🅑 Parking Car Park Parkplatz	📦 Plats à emporter Takeaway Essen zum Mitnehmen	🎮 Espace Jeux Games area Spielbereich	📄 Chèque vacances Holiday vouchers Ferienscheck
🌳 Parc ou jardin Garden Garten	🚚 Livraison Home deliveries Hauslieferung	💳 Carte bancaire Credit card Kreditkarte	💵 Espèces Cash Kasse
☂️ Terrasse Terrace Terrasse	📱 Livraison Uber Eats Uber Eats delivery Uber Eats lieferung	📄 Chèque Check Überprüfen	🏦 Virement Bank transfer Überweisung
🍷 Bar	👥 Accueil groupe Group welcome Gruppe willkommen	🎫 Ticket restaurant Restaurant vouchers Restaurantgutscheink	👨🍳 Maître restaurateur
❄️ Climatisation Air conditioning Klimaanlag	👤 Salle de réunion Conference room Tagungsraum	📄 Carte ticket restaurant Restaurant vouchers 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 nicht haftbar gemacht werden für ihre Richtigkeit verantwortlich.

Sommaire

TARASCON-EN-PROVENCE

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

NOS MARCHÉS

SAINT-MARTIN-DE-CRAU

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

BOULBON

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

UNE RECETTE.....

UNE TRADITION.....



Au cœur
d'une cuisine
traditionnelle

RESTAURANTS-BRASSERIES



BISTROT 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 : 16€ à 23€

Carte : 16€ à 23€

Menu groupe : 28€ à 35€

45, rue des Halles

04 90 91 07 81 - 07 71 76 39 99

bistolacaseta@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 : 40 en salle et 30 en terrasse

Menu : 20€ à 30€

Plat du jour : 14€ à 19€

Carte : 17€ à 24€

Menu groupe : 20€ à 35€

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€

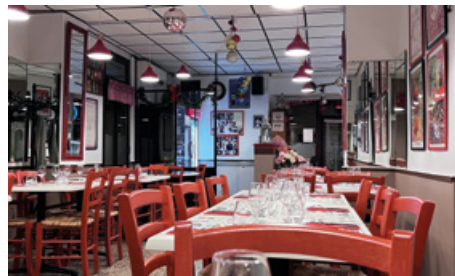
Plat du jour : 12,90€

Carte : 12€ à 35€

Parc du Roubian - 5, rue des Charretiers

04 90 99 87 58

lebistrotduroubian@orange.fr



CHEZ MARIA ET DIDIER

Cuisine provençale, traditionnelle - Fait maison

En centre-ville

Ouvert toute l'année du mardi au samedi

Fermé les lundi midi et dimanche

Couverts : 64 en salle et 16 en terrasse

Plat du jour : 16,50€

Menu groupe : 28€ à 45€

Menu enfant : 14€

Carte : 14,50€ à 24,80€

1, boulevard Victor Hugo

04 90 91 02 42 - 06 52 44 84 50

dedmar@hotmail.fr



RESTAURANTS-BRASSERIES



LA CLÉ DES CHAMPS

Cuisine traditionnelle - Fait maison

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année sauf les jours fériés

Fermé 15 jours en août et 15 jours à Noël

Couverts : 80 en salle et 80 en terrasse

Menu : 18€

Plat du jour : 13,50€

Formule du jour : 15,50€

Carte : 12€ à 27€

Quartier Saint-Gabriel - Route d'Arles

04 90 49 76 19

fpg-resto@orange.fr



LA MAISON PENCHÉE

Cuisine traditionnelle - Pizza - Fait maison

Ouvert de sept à juin du mardi au vendredi midi et soir
Juillet et août du mercredi au dimanche midi et soir

Couverts : 40 en salle et en terrasse

Menu du jour : 19,80€

Plat du jour : 17,80€

Carte : 4€ à 38€

Quartier Saint-Gabriel

Route de Fontvieille

04 90 43 51 46

restaurantlamaisonpenchee@gmail.com



LA TREILLE

Cuisine traditionnelle - Fait maison

Hors centre-ville

Ouvert du 09/02 au 31/12

Couverts : 40 en salle

Menu : 26€ à 35€

Menu du jour : 30€

Menu enfant : 14€

Plat du jour : 17€

Abbaye Saint-Michel de Frigolet

D81 Montée Frigolet

04 90 90 73 57

latreille@frigolet.com

www.frigolet.com



LES 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



RESTAURANTS-BRASSERIES



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
Plat du jour : 11€
Carte : 9€ à 27€
Menu groupe : 22€ à 37€
Camping Tartarin
1, route de Vallabrègues
04 90 91 01 46



RESTAURANTS-BRASSERIES



RESTAURANT TERMINUS CHEF.S

Cuisine provençale, traditionnelle et végétarienne
Spécialité pizza sur place ou à emporter
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 : 26€
Menu groupe : 24€ à 32€
Pizza : 13€ à 18€

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 !

Les 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 déploient 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, échangent des sourires et discutent créant ainsi une atmosphère chaleureuse et conviviale.



TARASCON-EN-PROVENCE

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

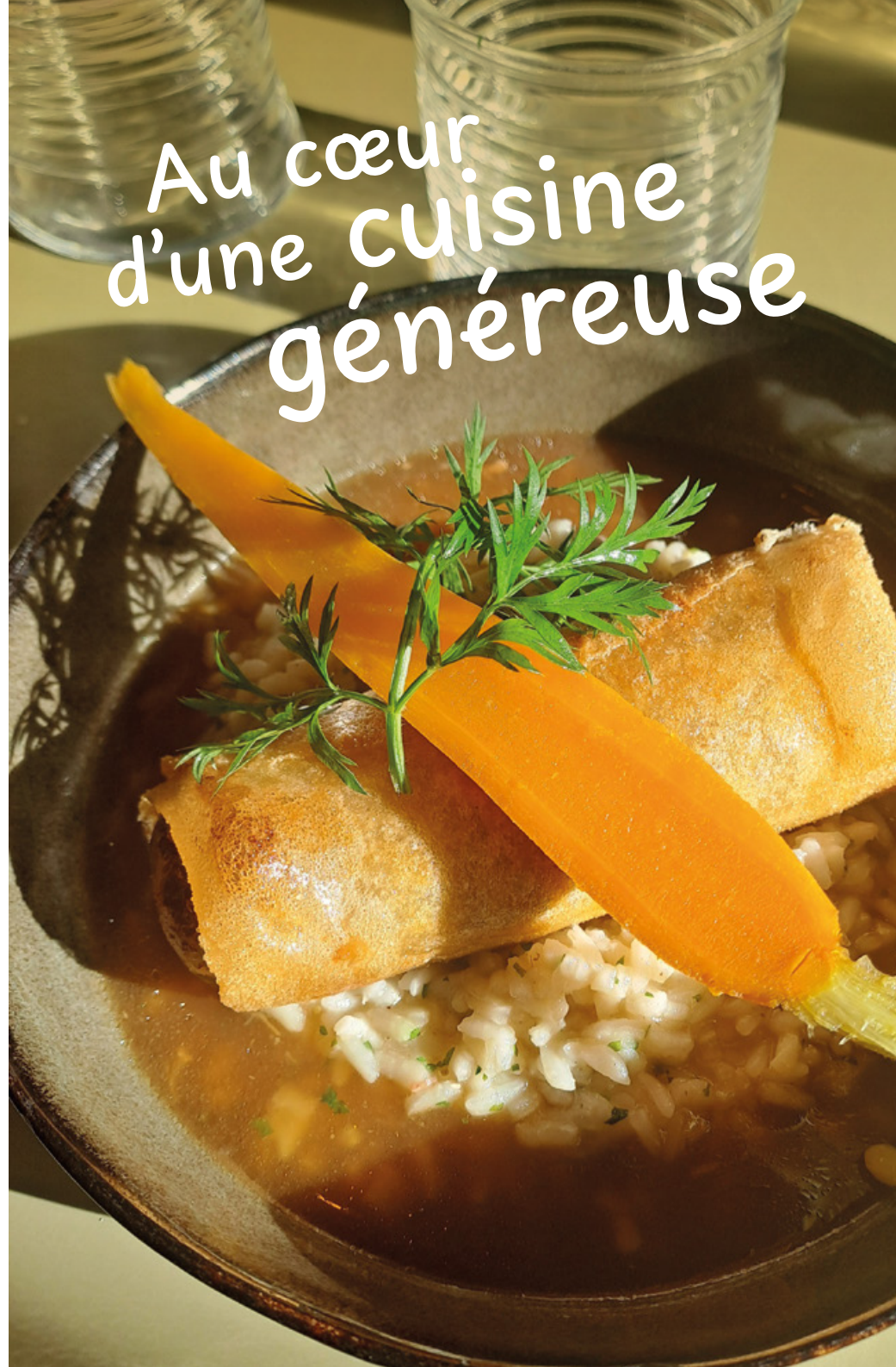


SAINT-MARTIN-DE-CRAU

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
généreuse



SAINT-MARTIN-DE-CRAU



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^{ème} et 3^{ème} 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



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



L'AVENIR

Cuisine traditionnelle

En centre-ville

Ouvert toute l'année

Couverts : 70 en salle et 20 en terrasse

Menu : 19€

32, avenue de la République
04 90 47 38 13 / 06 14 47 15 78
bar.hotel.lavenir@gmail.com



L'INSTANT PARTAGÉ

Crêpes et tartines, salades - Fait maison

En centre-ville

Ouvert toute l'année

Couverts : 26 en salle et 50 en terrasse

Menu : 16€

3, rue des Gardians
06 20 08 05 81
jeanfi0013@hotmail.com



RESTAURANTS-BRASSERIES



LE CHIANG MAI

Cuisine asiatique

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année

Fermé le lundi

Couverts : 16 en salle

Menu : 13,50€

20 bis, rue du Soleil

04 90 47 39 23

restochiangmai@gmail.com



LE 4 M

Cuisine traditionnelle - Fait maison

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année

Du lundi au vendredi le midi uniquement

Couverts : 80 en salle et 70 en terrasse

Menu : 19,90€

Carte : 13,90€ à 23,90€

2, Avenue Marie Curie

07 49 79 13 55

administration@restaurant-4m.fr



LE RENDEZ-VOUS

Cuisine traditionnelle - Pizzas

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année

Fermé les samedis et dimanches et lundis

Couverts : 50 en salle et 50 en terrasse

Menu : 14€ à 25€

Plat du jour : 16€

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 : 20€

Chemin de la Gare - D24

04 90 47 05 18

sarl.lerestodelagare@sfr.fr



RESTAURANTS-BRASSERIES



LE SAINT M

Cuisine provençale, traditionnelle et végétarienne

En centre-ville

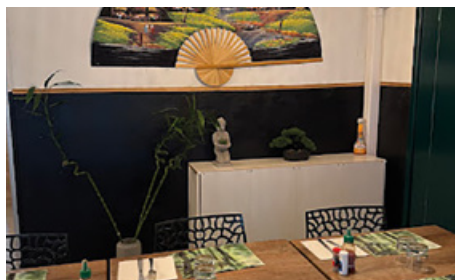
Ouvert toute l'année

Fermé les lundis, mardis et dimanches soir

Fermé pendant les vacances de la Toussaint et d'hiver première semaine des vacances d'été

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 THAI

Cuisine asiatique

En centre-ville

Ouvert toute l'année

Fermé les lundis et samedis et dimanches midi

Couverts : 18 en salle et 8 en terrasse
Carte : 9€ à 12€

12, avenue de la République
06 16 03 56 50
yembunchhai@gmail.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



TONTON GUST

Bar à viandes

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

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année

Fermé le lundi soir, mardi soir et dimanche midi et soir

Carte : à partir de 15€

8, avenue Marcellin Berthelot
04 90 54 23 57
smartindecrau@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



LE KYK'S TACOS

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



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



PETITE RESTAURATION



PADTHAI-YA

Cuisine asiatique

Hors centre-ville

Ouvert toute l'année

Fermé le samedi, dimanche midi et le lundi

Couverts : 10 en salle et en terrasse

Carte : de 5€ 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 : 11€ à 13€

21, avenue du Foirail - ZA du Cabrau

07 85 58 16 40

benjamin.michelaub@gmail.com



Au cœur
d'une cuisine
gourmande



Une recette...



Légumes farcis à la provençale

Pour 4 personnes

250g de viande hachée
220g de chair à saucisse
2 tranches de jambon cuit
1 oeuf
1 oignon
2 gousses d'ail
Sel/Poivre
Fromage râpé
Chapelure

Laver vos légumes, les couper en deux, les évider et les cuire une dizaine de minutes à la vapeur pour les attendrir.

En attendant, préparez votre farce en mettant dans un mixeur, les viandes, l'oignon et l'ail préalablement coupés. Batre l'œuf et l'incorporer à la farce.

Bien mélanger, salez et poivrez puis mélanger de nouveau.

Une fois les légumes cuits, garnir généreusement les légumes de farce.

Les répartir dans un plat, parsemer de fromage râpé (il est aussi possible d'ajouter du fromage directement dans la farce) et de la chapelure.

Arroser d'un filet d'huile d'olives.

Enfourner environ 45 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Une fois prêts, vous pouvez accompagner vos légumes avec du riz.

Une tradition...

LES TREIZE DESSERTS

Pour Noël, en Provence les desserts sont au nombre de treize, et on se réjouit toujours de terminer le repas en dégustant ce bel assortiment. La liste n'étant pas figée, elle peut varier en fonction des goûts et du budget de chacun, mais reste élaborée à partir d'une liste type.



Les quatre mendiants : fruits secs tels que les noix ou noisettes, les figues sèches, les amandes et les raisins secs.

Le nougat noir et le nougat blanc

Les fruits frais de saison : le melon d'hiver, le raisin blanc et la poire

Les dattes

Les oreillettes

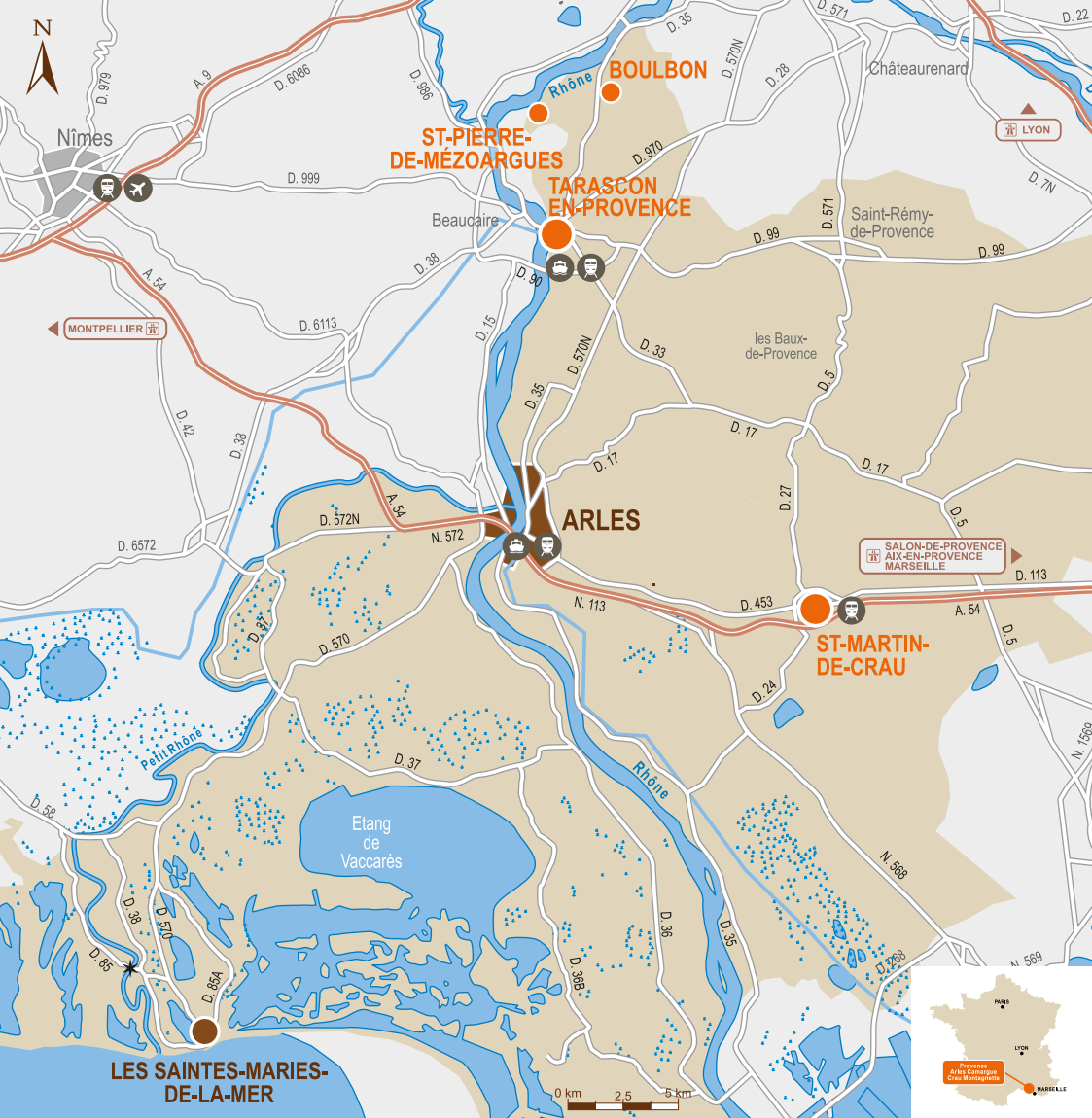
La pâte de coing

La pompe à huile ou gibassier (à l'anis)



Ces desserts restent trois jours sur la table, et les convives se doivent de tous les goûter !

Ensuite, selon la tradition, on noue les quatre coins de la nappe pour en faire un baluchon pour apporter aux pauvres les restes du souper.



BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

TARASCON-EN-PROVENCE

62 rue des Halles, 13150 Tarascon

Tél : 04 90 91 03 52

lecoeurdelaprovence@agglo-accm.fr

SAINT-MARTIN-DE-CRAU

Avenue de la République, 13310 Saint-Martin-de-Crau

Tél : 04 90 47 98 40

lecoeurdelaprovence@agglo-accm.fr

www.lecoeurdelaprovence.fr

Communauté d'agglomération



Arles Crau Camargue Montagnette

« Le Cœur de la Provence » est la marque touristique de la Communauté d'agglomération Arles Crau Camargue Montagnette



LE CŒUR DE LA PROVENCE
Tarascon-Crau-Montagnette

P. 1 : ©Freeplay / P. 2 : ©Pikabay / P. 3 : ©Pikabay / P. 4 : ©chez Maria et Didier / P. 5 : ©La trelle / P. 7 : ©Pikabay / P. 9 : ©DR / P. 10 : ©Instantpartage / P. 11 : ©restaurant 4M / P. 13 : ©Kyk's Tacos / P. 14 : ©Piza di Napoli / P. 15 : ©Pikabay / P. 17 : ©Pikabay / P. 18 : ©Pikabay / P. 19 : ©Villedetarascon