



Lo Cacalaus en Provença

Slow Food Provence Méditerranée

Le "Convivium" des Pays d'Aix, Marseille et Toulon-Var Mars 2007

Le printemps arrive

Avec l'arrivée du printemps, voici un bulletin/calendrier chargé en événements et en sorties sur des thèmes divers proposés par les adhérents.

Comment a été bâti ce bulletin ?

D'une part un groupe informel de 5/6/7 personnes s'est réuni 2 fois en 2 mois pour mettre en commun des projets, des envies à partager.

Informel, c'est à dire qu'à partir du noyau de fidèles, d'autres membres selon leur disponibilité, les événements qu'ils voudraient proposer, les idées qu'ils souhaitent échanger constituent ce groupe.

Il est temps de l'ouvrir encore plus. Vous êtes donc sollicité(e). On est plus intelligent et plus efficace à plusieurs : la richesse de ce bulletin le montre.

D'autre part il fallait vous signaler 2 événements incontournables : le Salon du goût à Montpellier (13 au 16 avril) où plaisir et découverte sont associés et l'assemblée générale de Slow Food France (26/27 mai), une occasion de s'informer sur le mouvement Slow Food et d'échanger avec d'autres membres venant de toute la France.

Enfin, n'oublions l'élection présidenti-

elle; les législatives, la fête des mères et des pères ! A vos agendas !!!

Agnès Provansal, Ghislaine Foucou, Esther Laushway, Jean Marie Claude, Francis Copignaux, Lucien Biolatto, Mike Tommasi.

Calendrier des manifestations

(voir pages 2-5)

24 Mars [Stes Maries de la Mer]
Déjeuner en Camargue

4 Avril [Marseille]
Tout chocolat : de l'entrée au dessert

13-16 Avril [Montpellier]
Salon du Goût et des Saveurs d'Origine
(voir ateliers de notre Convivium)

21 Avril [Cucuron]
Fêtons l'asperge !!!

13 Mai [Arles]
Rabanel !

26-27 Mai [Forcalquier]
Assemblée Générale Slow Food France

17 Juin [Cavaillon]
Peindre et manger, c'est possible !

En préparation (à confirmer) :

15 Septembre [Ollioules]
Assemblée Générale du Convivium

9-11 Novembre [Puebla, Mexico]
Congrès Mondial de Slow Food

Les manifestations - Mars-Avril 2007

Samedi 24 mars à midi

Mas des Colverts aux Saintes Maries de la Mer

Déjeuner en Camargue

Dans un mas camarguais entouré d'étangs « une école de cuisine provençale et méditerranéenne du goût et des saveurs » a été créée par Roger Merlin, chef restaurateur. Il nous propose un déjeuner autour de différentes variétés de riz (avec commentaires) et du taureau. Vin compris.

Lieu : Mas des Colverts aux Saintes Maries de la Mer - covoiturage possible (route d'Arles à 1,5 km des Saintes juste avant l'Auberge Cavalière.)

Prix : membres Slow 30€, autres 33€

Places : 19 maximum !

Contact : Lucien Biolatto 06 20 23 93 39 lucien@slowfood.fr ; Ghislaine 06 15 32 83 18
RESERVEZ avant le 21 mars 2007 et merci de nous envoyer votre chèque au nom de Slow Food, il sera encaissé le lendemain de la manifestation.

Mardi 4 Avril 2007 à 20h précises

Lycée Hôtelier de Bonneveine, Marseille

Tout chocolat, de l'entrée au dessert

Pour notre 2^e repas au Lycée Hotelier, nous vous proposons un repas qui utilisera le chocolat de bout en bout. C'est la chocolaterie Weiss, notre partenaire Slow Food, qui fournira le chocolat. Ce chocolatier de Saint Etienne est un des rares en France à produire son chocolat et ses confiseries à partir de fèves de cacao qu'il sélectionne dans les pays producteurs et qu'il traite dans ses laboratoires. Le repas est conçu en collaboration avec le chocolatier et l'équipe de cuisine du lycée. Les vins viennent du Languedoc et seront présentés par le directeur du syndicat des Coteaux du Languedoc. Le lycée peut dresser des tables de 4,6 ou 8 personnes. Si vous constituez un groupe vous pouvez demander une table. La salle de restaurant est grande et le lycée fonctionne à guichets fermés : si la salle n'était pas entièrement occupée par nous, le lycée ouvrirait la réservation à tout public, ce qui demande un délai.

Dans l'après-midi, la chocolaterie Weiss animera une conférence/dégustation sur le chocolat pour les élèves du lycée. Le soir à 18h30, conférence de presse : quelques journalistes sont invités pour la présentation du Salon du Goût de Montpellier.

Lieu : Lycée Hôtelier, 114 avenue A. Zénatti, Marseille

Prix : membres Slow 45€, autres 48€

Places : 70

Contact : Lucien Biolatto 0491814271 ; 0620239339 ; lucien@slowfood.fr
RESERVEZ avant le 27 mars 2007 et merci de nous envoyer votre chèque au nom de Slow Food, il sera encaissé le lendemain de la manifestation.

Les manifestations - Avril 2007

13-16 Avril 2007

Parc des Expositions, Montpellier

Salon du goût et des saveurs d'origine

C'est la 3^e édition du Salon à Montpellier (info tél. 04 99 61 30 47 ou consultez le site : www.auxoriginesdugout.com, ou récupérez une plaquette d'information au Lycée Hôtelier le 4 avril si vous y venez. Vous y trouverez les stands des sentinelles et d'autres produits d'ici et d'ailleurs ; vous pourrez participer aux ateliers du goût, par exemple celui sur les vins européens animé par Mike Tommasi ; dans l'espace « Manger slow », des animations de vie quotidienne avec vos amis du Convivium : Agnès Provansal, Mike Tommasi, Dominique Valadier, Lucien Biolatto, Ishida Masayoshi : vins à moins de 6€, sculpture de légumes, risotto et riz japonais ; cuisine de fond de frigo ; parcours sensoriel (Université de Forcalquier) ; une belle œnothèque; des tribunes sur des thèmes divers, des films..... En somme de quoi satisfaire tous les publics!!

Samedi 21 Avril 2007 à midi

Restaurant de l'Horloge à Cucuron

Fêtons l'asperge !!!

L'asperge de la vallée de la Durance a une notoriété qui dépasse largement son terroir. Les asperges blanches et charnues, comme on les aime dans le nord, quittent la Provence dès les débuts de production.

Ici, on préfère souvent les vertes pour ne rien dire des fanatiques des asperges sauvages! L'asperge reste un des légumes à consommer frais et en saison.

Vous êtes convié(e) à fêter l'asperge au cours d'un repas organisé par Jean Marie Claude. Dans ce restaurant a eu lieu en janvier 2006 un repas centré sur les courges auquel beaucoup d'entre vous avaient participé. Le menu prévu :

cannelé d'asperges sauce mousseline
saumon fumé artisanal de St Martin
Paillaissou d'asperges rapées
rable de lapin rôti au velouté d'asperges
banonet de Banon au confit d'asperges
assiette gourmande
café
vin

Lieu : Restaurant de l'horloge, 55 rue Léonce Briegue, Cucuron

Prix : membres Slow 35€, autres 39€

Places : 35/40

Contact : Lucien Biolatto 0620239339 ; Jean Marie Claude 0491403590

RESERVEZ avant le 6 avril 2007 et merci de nous envoyer votre chèque au nom de Slow Food, il sera encaissé le lendemain de la manifestation.

Les manifestations - Mai 2007

Dimanche 13 Mai 2007 à midi

Restaurant L'Atelier à Arles

Rabanel !

Au moment précis où Jean-Luc Rabanel obtient son premier macaron Michelin, nous vous proposons un dimanche de découverte de cette cuisine d'émotion et génie. Pour un aperçu allez voir sur www.rabanel.com ; voir aussi son blog rabanel.typepad.com

Ne vous attendez pas le menu classique, ni un programme défini plusieurs semaines en avance, puisque selon les arrivages du jour au marché, Jean-Luc Rabanel construit son plat principal, avec une multitude de tapas avant et de desserts après. Au moment d'écrire ce bulletin, Rabanel proposait (mais le 13 Mai ce sera autre chose !) :

Artichauts barigoules & fouetté de roquette ; Sablé parmesan & cacahuètes, sardine au piment d'Espelette, escabèche et lait glacé cacahuète ; Tempura de salsifis, une sauce au gingembre frais & tomates, l'autre soja & citron lime ; Bouchon de pieds de porc au bâton de réglisse, jus cardamome verte & radis noir, gelée de céleri branche ; Châtaignes, courge longue de Nice & émulsion de champignons sauvages ; Raviole thai aux noix sauvages, topinambours, bouillon d'oignons doux & citronnelle, oignons caramélisés ; Emulsion de panais & croustillant de blettes pourpres aux graines de sésames ; Chuletitas d'un jeune agneau rôties à la plancha, poireaux à la réglisse, caramel de vinaigre de chocolat acidulé ; Saumon sauvage, pousses de petits pois, basilic & mousseux de bouillon de graines sauvages ; Jarret de veau longuement braisé au piment d'Espelette ; Patate douce & coco au naturel ; Tarte pamplemousse meringuée déstructurée & lait glacé thym badiane, tuile romarin ; Moelleux au guanaja & poivre de Séchuan, peaux de citron beurrées, tuile au grué de cacao ; Ecume de pomme de terre à l'huile de sésame fumée, saumon sauvage & jeunes pousses de shizo réglisse ; Bugnes au chocolat blanc, gingembre & lait d'aldébo de pomelos

Compte tenu des prix que Rabanel a récemment obtenu, les places deviennent très difficiles à obtenir, mais Slow Food ce dimanche là a droit à la salle complète ! Pensez à réserver bien en avance, il n'y a que 35 places et je n'aime pas vous dire non ! Nous devons verser des arrhes, donc merci de confirmer votre réservation avec un chèque (encaissement le lendemain du repas).

Lieu : Restaurant L'Atelier, 7 rue des Carmes, Arles

Prix : membres Slow 68€, autres 72€, tout compris

Places : 30/35

Contact : Mike Tommasi 0609670940 ; mike@slowfood.fr

RESERVEZ IMPERATIVEMENT avant le 12 Avril 2007 et merci de nous envoyer votre chèque au nom de Slow Food, il sera encaissé le lendemain de la manifestation.

Les manifestations - Mai-Juin 2007

26-27 Mai 2007

Université des Senteurs et des Saveurs, Forcalquier

Assemblée générale de Slow Food France

L'Université Européenne des Saveurs et des Senteurs de Forcalquier va nous accueillir dans ses locaux pour l'Assemblée générale annuelle de Slow Food France.

Une cinquantaine de délégués de toute la France sont attendus, sans compter les membres des conviviums voisins. Pour la bonne organisation et la réussite de ces 2 jours, il sera fait un appel aux bonnes volontés des uns et des autres : mise en place, transport de proximité, informations...

Des informations plus détaillées suivront.

Dimanche 17 Juin 2007 à 10h

Restaurant Jean-Jacques Prévôt à Cavaillon

Peindre et manger, c'est possible !

Qui dit que l'art ne peut pas nourrir son artiste ?

Le convivium Marseille-Provence et le convivium d'Avignon proposent un atelier où 15 artistes « en herbe » vont fabriquer des pigments végétaux sous la direction du chef et peintre de talent Jean-Jacques Prévôt à Cavaillon : les betteraves, le persil, les pépins de melon livrent tous des jus hauts en couleur, avec lesquels chacun peindra un tableau 100% « bio ».

Ensuite on se mettra à table pour savourer un déjeuner où figureront quelques-uns des mêmes fruits et légumes qui ont été utilisés pour la peinture – d'autres exemplaires, tout frais et beau, bien sûr !

Vous emporterez votre œuvre d'art original à la maison : souvenir de cette journée pas comme les autres et peut-être le début d'une vocation d'artiste alimentaire ?

Lieu : Restaurant Jean-Jacques Prévôt, 353 avenue de Verdun, Cavaillon (prendre A7 sortie 25 dir. Cavaillon, passer le pont, au RP dir. centre ville, à 500m sur la droite)

Prix : membres Slow 60€, autres 64€, atelier, déjeuner et boissons compris

Places : 15 maximum !

Contact : Lucien Biolatto 0491814271 ; 0620239339 ; lucien@slowfood.fr

Esther : 06 09 98 78 28 ; Michele Olivetti (Convivium Avignon) 06 09 88 30 17

RESERVEZ avant le 10 juin 2007 et merci de nous envoyer votre chèque au nom de Slow Food, il sera encaissé le lendemain de la manifestation.

Manger Slow (au Salon du Goût!)

Est-il possible de bien boire et manger tous les jours, tout en restant dans un budget raisonnable, compte tenu des rythmes effrénés de notre vie postmoderne ? Manger Slow est une initiative éducative de Slow Food France qui promeut une alimentation quotidienne saine, gouteuse et accessible. Slow Food est un mouvement qui défend une gastronomie intelligente pour tous. Loin de l'élitisme des associations de gourmets, avec Manger Slow notre association veut transmettre dans le monde un message de culture alimentaire compatible avec notre budget et notre emploi du temps.

Pour un prix souvent inférieur à celui des plats préparés industriels, on peut préparer en peu de temps des plats plus savoureux, en utilisant des produits ordinaires et accessibles. Manger Slow fait une synthèse de savoirs anciens et de la réalité d'aujourd'hui et propose des initiatives pour former le public et lui permettre de redécouvrir les plaisirs de la table dans un contexte résolument actuel.

Les ateliers Manger Slow de notre Convivium (voir www.auxoriginesdugout.com) :

La cuisine de fond de frigo

Samedi et Dimanche 14, 15 Mars, 11h30-12h00

Ce soir -là, en ouvrant la porte du frigo, vous faites grise mine : « Il n'y a rien. Qu'est-ce qu'on va manger ? ». Une prospection plus approfondie fait ressurgir 4/5/6 produits « oubliés ». On vous propose une simulation interactive et ludique pour élaborer au moins un plat. Animation Agnès Provansal et Lucien Biolatto qui testent leur frigo !

Choisir et déguster ses vins à maxi 6€

Samedi et Dimanche 14, 15 Mars, 10h30-11h00

Est-il possible de boire du très bon vin – pas du vin industriel, mais du vrai vin de vigneron, bien fait dans le respect de l'environnement et de l'homme - sans payer plus de 6€ la bouteille ? Bien boire veut souvent dire boire cher, et boire pas cher est souvent synonyme de vin industriel. A travers ses ateliers Manger Slow, Slow Food démocratise le bon vin adapté à tous les budgets !

Riz d'Italie, riz du Japon : riz au quotidien

Samedi et Dimanche 14, 15 Mars, 13h00-13h30

Les traditions culinaires de l'Italie et du Japon préconisent l'utilisation exclusive de riz du groupe Japonica, le riz des zones tempérées. L'Italie, le plus grand producteur d'Europe, compte des centaines de variétés dont le carnaroli, vialone et arborio, prisés pour le risotto. Le Japon aussi produits une grande diversité de riz, les plus connus étant le koshihikari, akitakomachi, hitomebore, hinohikari. Cet atelier sera un métissage des cuisines italienne et japonaise utilisant des variétés rares ; mais ces préparations faciles et goûteuses seront réalisables chez vous avec des riz faciles à trouver.

Et n'oubliez pas l'atelier du goût classique que nous présentons samedi :

L'Europe du Vin, 6 vins uniques à découvrir

Samedi 14 Mars, 17h00-19h00 - prix :10€ (réserver)

Vaste panorama d'une grande diversité, le monde du vin en Europe nous réserve quelques surprises, des vins délicieux qui ne ressemblent à aucun vin Français. Avec une telle gamme de goûts, on peut se demander comment il est possible d'extraire autant de sensations différentes du même fruit, le raisin de vitis vinifera. La réponse dans cet atelier, une envolée rapide chez nos voisins viticulteurs en compagnie de six très belles bouteilles.

COUPON D'ADHESION A SLOW FOOD

<input type="checkbox"/> Cotisation individuelle	50€
<input type="checkbox"/> Cotisation familiale (2 personnes)	75€
<input type="checkbox"/> Cotisation jeune	35€

Je souhaite :

- devenir membre de Slow Food Convivium Provence Méditerranée
- renouveler mon adhésion à Slow Food Convivium Provence Méditerranée

En adhérant au Convivium, j'adhère simultanément à l'association Slow Food France et à l'association Slow Food International Movement.

.....
Prénom

.....
Nom

M. Mme Mlle

.....
Adresse

.....
Tél. pers.

.....
Code Postal

.....
Ville

.....
Tél. prof

.....
Profession

...../...../.....
Date de Naissance

.....@.....
E-mail

Je désire recevoir SLOW en :

fr en de it

Pour les cotisations familiales, nom du partenaire:

.....
Prénom

.....
Nom

M. Mme Mlle

Je joins à ce bulletin un chèque d'adhésion (merci de régler les événements avec un chèque séparé) à l'ordre de SLOW FOOD et je l'envoie au siège du Convivium :

Slow Food

16, rue Augias
83140 Six-Fours-les-Plages

T 06 09 67 09 40
E mike@slowfood.fr

L'adhésion individuelle inclut :

- une carte de membre personnalisée
- trois numéros de la revue SLOW
- les bulletins locaux et nationaux
- le droit de participer aux activités de Slow Food

L'adhésion familiale inclut

- les droits de l'adhésion individuelle et
- une carte de membre pour le partenaire
- le droit du partenaire de participer aux activités de Slow Food au tarif membre

Slow Food Convivium Provence Méditerranée

Slow Food Provence Méditerranée

Association loi 1901

16 rue Augias

83140 Six Fours les Plages

T : 06 09 67 09 40

E : mike@slowfood.fr

W : www.slowfood.fr/provence