

Festival culinaire

2^E ÉDITION



DAUBE DE BOEUF DAUBE DE POULPE

DU 4 AU 18 OCTOBRE 2025

CHEZ LES RESTAURATEURS
PARTENAIRES DU FESTIVAL

&

LORS DES GRANDS BANQUETS DÈS 12H

Animations musicales - Jeux pour enfants - Visites guidées

L'Estaque - Espace Mistral
Samedi 4 octobre

Escale Borély
Samedi 11 octobre

Esplanade Bargemon
Samedi 18 octobre

Tarifs et informations sur
marseille-tourisme.com



VILLE DE
MARSEILLE





Edito

A Marseille, la gastronomie est bien plus qu'un art de vivre : c'est un patrimoine, un vecteur de lien social et d'ouverture au monde. La cuisine marseillaise a plus d'une recette dans son carnet et le festival Mars à Table remet à l'honneur cette cuisine du partage.

Avec le festival « Mars à Table », les visiteurs comme les Marseillaises et les Marseillais sont invités à **(re)découvrir la gastronomie locale et méditerranéenne**, valorisant les produits de saison, **en partenariat avec les restaurateurs marseillais**.

Fort du succès de la 1^{ère} édition qui s'est tenue du 8 au 22 mars derniers autour de l'Aïoli, « Mars à Table » revient du **4 au 18 octobre, autour d'un autre incontournable de la cuisine marseillaise et provençale : la daube !** La traditionnelle daube de bœuf ou la méditerranéenne daube de poulpe : le plus difficile sera de choisir, le mieux sera de revenir pour goûter les deux !

Pendant 15 jours, les restaurateurs marseillais partenaires vous régaleront en mettant ces deux plats à l'honneur sur leur carte. Par ailleurs, trois banquets seront organisés à l'Estaque, à l'Escale Borély et sur le Vieux-Port et nous permettront de nous rassembler autour de moments conviviaux et gourmands en famille ou entre amis.

Des animations musicales, des activités pour petits et grands et des visites découvertes de chaque quartier seront proposées gratuitement.

Retrouvez la liste des restaurateurs participants en flashant le QR code ou sur marseille-tourisme.com !

Jean-Pierre Cochet

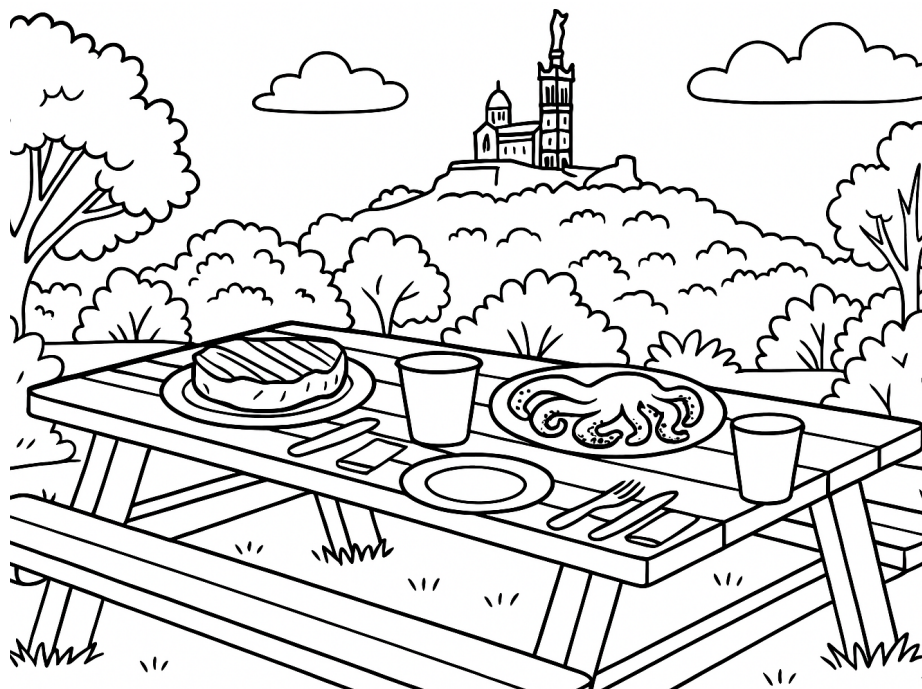
Président de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès
Adjoint au Maire de Marseille en charge de la sécurité civile, de la gestion des risques, du plan communal de sauvegarde, du dynamisme économique et du tourisme durable

Rebecca Bernardi

Adjointe au Maire de Marseille en charge du commerce, de l'artisanat, des noyaux villageois et de la vie nocturne

Sommaire

LES BANQUETS	Page 06
LES RESTAURANTS PARTENAIRES	Page 07
LE 4 OCTOBRE À L'ESTAQUE	Page 08
LE 11 OCTOBRE À L'ESCALE BORELY	Page 10
LE 18 OCTOBRE SUR LE VIEUX-PORT	Page 12
LA RECETTE : LA DAUBE DE BOEUF	Page 14
LA RECETTE : LA DAUBE DE POULPE	Page 15



Les banquets

— VENEZ PARTICIPER AUX BANQUETS*

Tout comme lors de l'édition de mars 2025, le festival culinaire Mars à Table invite chacun à participer aux trois événements conviviaux, autour d'un plat traditionnel : la daube de bœuf ou version mer, la daube de poulpe.

En famille, entre amis, seul ou en groupe, venez partager une table et vivre un moment convivial et gourmand !

**programme détaillé page 8, page 10 et page 12*

ILS VOUS RÉGALENT !

À l'Estaque le 4 octobre

dès 12h : **S.A.G.E**

Daube de bœuf : **9,5 €**

Daube de poulpe : **11 €**

Formule enfant : **10 €**

À l'Escale Borély le 11 octobre

dès 12h : **Sport Beach, Equinoxe,**

Greenwich et Les Mouettes

Daube de bœuf et Daube de Poulpe : **15€**

Formule enfant : **10 €**

Sur le Vieux-Port le 18 octobre

dès 12h : **Ciao Marcello**

Daube de bœuf et Daube de Poulpe : **15€**

Formule enfant : **10 €**



Les restaurants partenaires

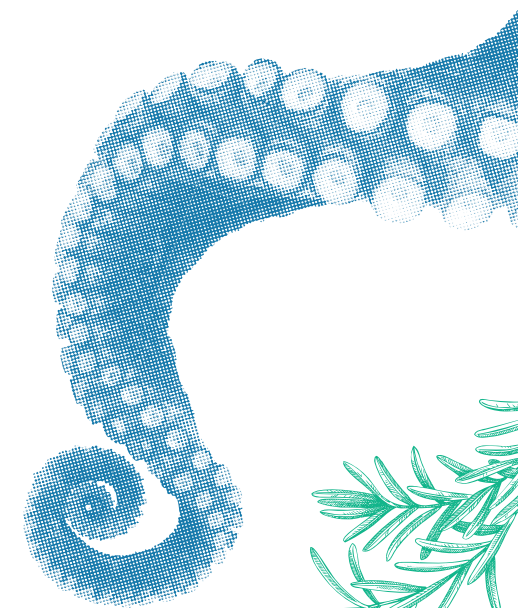


— ILS CUISINENT POUR VOUS !

Sur tout le territoire marseillais, du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest, des restaurateurs ont fait le choix d'accompagner le festival culinaire Mars à Table **en mettant à l'honneur daube de bœuf et de poulpe** à leur carte et en proposant des plats à prix doux.

Durant cette quinzaine gastronomique du 4 au 18 octobre 2025, ces restaurateurs participent activement à faire (re)découvrir la gastronomie locale et méditerranéenne en valorisant des produits de saison pour un automne gourmand.

Retrouvez ici la liste des restaurateurs marseillais partenaires :



Le samedi 4 octobre

LE PROGRAMME

Un programme riche, pour tous,
toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : ramassage de déchets
et sensibilisation à la protection de
l'environnement

À 10h30, 14h et 15h30 : visite guidée
« *Découverte du village de l'Estaque* »

De 10h à 17h : de nombreuses animations
proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Marelle géante avec quizz sur Marseille
- Pêche aux poissons
- Contes
- Jeux de bois
- Pétanque
- Borne photo
- Babyfoot

Et toute la journée de la musique avec DJ
et fanfare.

À partir de 12h : plats proposés par
S.A.G.E.

VISITE GUIDÉE DU JOUR

Découverte du village de l'Estaque à
10h30, 14h et 15h30

Partez avec un guide sur le chemin des
peintres à la découverte des sites qui ont
séduit des artistes comme Cézanne, mais aussi
Derain, Braque, Dufy, Frie : le port, la vue sur
la baie depuis l'église de la place Maletterre,
le vallon de Riaux. plongez dans l'histoire
de ce quartier de Marseille (des pêcheurs
aux industries) et l'art de vivre au travers
des traditions estaquéennes : les chichis, les
panisses, les joutes...

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous à l'Espace Mistral,
Plage de l'Estaque, 13016 Marseille

Banquet à partir de 12h :

Restaurant S.A.G.E

Chef Loris de Vaucelles

Daube de boeuf : 12 €

Daube de poulpe : 13,50 €

Formule enfant : 10 €

Possibilité de consommer d'autres
plats, des boissons et des desserts

Réservation obligatoire pour les
visites guidées gratuites de l'Office de
Tourisme, des Loisirs et des Congrès
de Marseille

marseille-tourisme.com

**Retrouvez la liste des
restaurants de l'Estaque
participant à l'événement**

Toutes
les informations



*excepté la partie restauration

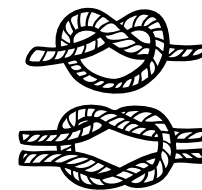
à l'Estaque



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les spécialités de l'Estaque, panisses et
chichis freggis, s'achètent et se dégustent
sur place aux kiosques situés sur le port.

COLORIAGES



Le samedi 11 octobre

LE PROGRAMME

Un programme riche, pour tous,
toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : ramassage de déchets
et sensibilisation à la protection de
l'environnement

A 10h30, 14h et 15h30 : visite guidée
« L'Escale Borély et le parc balnéaire du
Prado »

De 10h à 17h : de nombreuses animations
proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Marelle géante avec quizz sur Marseille
- Pêche aux poissons
- Contes
- Jeux de bois
- Pétanque
- Borne photo
- Babyfoot

Et toute la journée de la musique avec DJ
et fanfare.

À partir de 12h : plats proposés par
**Sport Beach, Equinoxe, Greenwich et Les
Mouettes.**

VISITE GUIDÉE DU JOUR

L'Escale Borély et le parc balnéaire du
Prado à 10h30, 14h et 15h30

Dans le cadre du festival culinaire Mars à
Table, partez, en compagnie de votre guide,
à la découverte du parc balnéaire du Prado
entre histoire de l'urbanisation du littoral Sud
et anecdotes de cet espace balnéaire aussi
atypique que cher au cœur des Marseillais.

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous à l'Escale Borély
13008 Marseille

Banquet à partir de 12h :
Restaurants Sport Beach,
Equinoxe, Greenwich et Les
Mouettes

Daube de boeuf et de Poulpe : 15€
Formule enfant : 10 €

Possibilité de consommer d'autres
plats, des boissons et des desserts

Réservation obligatoire pour les
visites guidées gratuites de l'Office de
Tourisme, des Loisirs et des Congrès
de Marseille

marseille-tourisme.com

Retrouvez la liste des
restaurants de l'Escale Borély
et du quartier participant
à l'événement

Toutes
les informations



*excepté la partie restauration

à l'Escale Borély

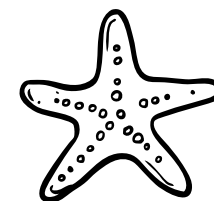
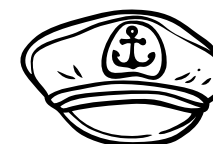


LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Château Borély est une bastide du
XVIIIème siècle qui domine le Parc Borély
et ses 18 hectares de jardins à l'anglaise et
à la française. Véritable poumon vert pour

les Marseillais, il abrite depuis 2013 le
Musée des arts décoratifs, de la faïence et
de la mode. Découvrez «Infiniment Bleu»,
une exposition gratuite jusqu'au 1er mars
2026.

COLORIAGES



Le samedi 18 octobre

LE PROGRAMME

Un programme riche, pour tous,
toute la journée et des animations gratuites*

De 9h30 à 12h : sensibilisation à la protection de l'environnement et atelier déchet

À 10h30, 14h et 15h30 : visite guidée
« *Autour du Vieux-Port* »

De 10h à 17h : de nombreuses animations proposées aux petits et grands :

- Maquillage sur le thème de la mer
- Marelle géante avec quizz sur Marseille
- Pêche aux poissons
- Marionnettes
- Contes
- Jeux de bois
- Pétanque
- Borne photo
- Babyfoot
- Karaoké

Et toute la journée de la musique avec DJ et fanfare.

À partir de 12h : plats proposés par
Ciao Marcello.

VISITE GUIDÉE DU JOUR

Autour du Vieux-Port à 10h30, 14h et 15h30

En compagnie de votre guide, découvrez l'histoire portuaire de la ville mais aussi les anecdotes qui font de ce lieu de convergence et de rencontres un lieu unique et attachant.

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous sur l'Esplanade Bargemon, 13002 Marseille

**Banquet à partir de 12h :
Restaurant Ciao Marcello**

Chef Arnaud Carton de Grammont
Daube de boeuf et de Poulpe : **15€**
Formule enfant : **10 €**

Possibilité de consommer d'autres plats, des boissons et des desserts

2 ateliers de cuisine gratuits de 30 minutes, seront proposés par le Chef à 15h30 et 16h15 (20 personnes par atelier). Réservation obligatoire à festivalmarsatable@marseille.fr

Réservation obligatoire pour les **visites guidées gratuites** de l'Office de Tourisme, des Loisirs et des Congrès de Marseille

marseille-tourisme.com

Retrouvez la liste des restaurants partenaires du Vieux-Port

Toutes
les informations



*excepté la partie restauration

sur le Vieux-Port

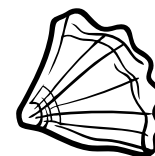
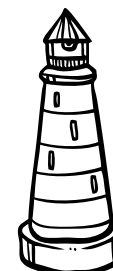
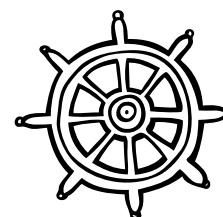
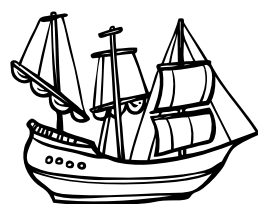


LE SAVIEZ-VOUS ?

Le port de Marseille était fermé par une chaîne affleurant la surface et empêchant les bateaux d'entrer. Il est encore possible de la voir... mais dans la cathédrale de Valence (Espagne) où l'ont ramenée les

soldats du roi Alphonse V d'Aragon après le sac de la ville en 1423. La restitution de la chaîne est régulièrement demandée.

COLORIAGES



La recette : La daube de bœuf



PRÉSENTATION

Le chef cuisinier Jean-Baptiste Reboul, grand spécialiste de la cuisine provençale, propose ce plat traditionnel de **Bœuf en daube provençale** ou en version plus méditerranéenne, **le Poulpe en daube**. Ces recettes figurent dans La Cuisinière Provençale (1ère édition 1897).



INGRÉDIENTS : 2kg de bœuf (gîte ou noix), 200g de lard, 3 oignons, 2-3 carottes, 4-5 gousses d'ail, bouquet garni, sel, poivre, épices, 1 bouteille de vin rouge, 1 verre de vinaigre, 1 brin d'écorce d'orange

Coupez en morceaux carrés de 100g chacun deux kilos de bœuf pris sur le gîte ou la noix ou tout autre partie un peu nerveuse et grasse. Mettez ces morceaux dans une terrine avec 2 oignons coupés en quatre, 2 ou 3 carottes, un bouquet garni, sel, poivre, épices ; arrosez d'une bouteille de vin rouge et d'un verre de vinaigre, laissez mariner 5 ou 6 heures.

Mettez dans une marmite de terre ou une daubière, 200g de lard haché, laissez-le fondre puis sortez la grappe avec une écumoire ; mettez dedans un oignon coupé en quatre, faites roussir légèrement ; ajouter le bœuf et sa garniture. le tout bien égoutté ; laissez bien revenir en le sautant de temps en temps ; ajoutez 4 ou 5 gousses d'ail, un bouquet garni, un brin d'écorce d'orange et mouillez avec de la marinade que vous laisserez réduire de moitié ; ajoutez ½ litre d'eau chaude, couvrez la marmite hermétiquement et laissez cuire à petit feu pendant 4 ou 5 heures. Dégraissez avant de servir.

La recette : La daube de poulpe



INGRÉDIENTS : un poulpe d'1 kg, sel, poivre, une feuille de laurier, une branche de thym, persil, un verre de cognac, 200g de lard haché, oignon, 2 tomates, ail, 2 verres de vin blanc

Il propose une recette en deux temps.

Tout d'abord, préparez et coupez le poulpe ainsi : prenez un poulpe, après l'avoir bien nettoyé, puis laissez dégorger à l'eau courante, battez-le fortement avec un bâton car les chairs en sont coriaces ; coupez les tentacules en tronçons et le restant en morceaux à peu près égaux, après avoir jeté les yeux et la bouche. Faire blanchir à l'eau bouillante, égouttez et enlevez la peau, en essuyant avec un linge.

Le poulpe est prêt, il peut être cuisiné.

Déposez-le dans une terrine ; ajoutez un peu de sel et de poivre, une feuille de laurier, une branche de thym et du persil ; arrosez-le d'un bon verre de cognac, sautez-bien les morceaux dans cet assaisonnement et laissez-le 5 ou 6 heures au frais.

Au moment de le cuire, mettez 200g de lard haché dans une marmite en terre, faites-le fondre et enlevez ensuite le résidu avec une écumoire. Joignez-lui un gros oignon coupé en gros dés et laissez-le revenir sans trop prendre de couleur.

Ajoutez ensuite 2 tomates hachées, 3 ou 4 gousses d'ail, le poulpe, les aromates, ceux-ci liés

ensemble pour pouvoir plus facilement les enlever ensuite. Laissez bien revenir le tout jusqu'à ce que l'humidité de la tomate soit réduite, mais sans laisser pincer. A ce point, mouillez avec 2 verres de vin blanc et autant d'eau bouillante (ces proportions sont pour un poulpe de 1 kilo environ). Couvrez hermétiquement la marmite et laissez cuire à petit feu, c'est-à-dire à ébullition à peine sensible.

Lorsque les tentacules les plus épais cèdent sous la pression des doigts, vous pouvez arrêter la cuisson. Sortez alors le bouquet garni et servez dans un plat de service.

Précision importante de Jean-Baptiste Reboul : Le temps de cuisson reste subordonné à l'âge de la bête. Un vieux poulpe peut demander jusqu'à 5 ou 6 heures, lorsque ceux d'âge moyen cuisent généralement en 2 ou 3 heures au plus.





.....

+33 (0)826 500 500

(0,15 € la minute depuis un poste fixe)

marseille.fr

marseille-tourisme.com

.....



@choosemarseille