

*Terroir,  
mon beau terroir!*



C'est la consécration de la cuisine locale!

Ce n'est plus une parole en l'air, mais une prédiction. En cette période de remise en cause profonde, l'idée d'une agriculture locale semble prouver son utilité pour un futur proche alimentaire plus autonome. Les consommateurs, tournés davantage vers les circuits courts aspirent à plus de bien-être. La cuisine de terroir a maintenant une carte à jouer.

C'est le moment de rebondir, d'aller de l'avant! L'association « **les Gourmets de Cannes** », forte de sa cinquantaine de chefs de cuisine qui savent sublimer les produits locaux des producteurs, maraîchers, pêcheurs et autres artisans des métiers de bouche, exprime ce terroir cannois et affiche son identité, en parlant d'eux et de leur histoire. Tous sont passionnés de goût, de saveur, de fraîcheur, de saisonnalité, de proximité, de partage, de convivialité et de générosité. À défaut d'une 5ème édition annuelle de « **Cuisine Cannoise en Fête** » qui n'a pu se dérouler en avril, ce numéro spécial leur est dédié, avec leur toute nouvelle carte d'été, et leurs nouvelles idées.

Et, pour que la saison soit plus belle encore, le temps fort sera l'Opéra Bouffe que nous orchestrerons avec les chefs de la cuisine cannoise, pour vous donner envie de déguster.

(Patrick FLET)

## VIVE LES LIBRAIRES ! Leur coup de coeur:

Un ouvrage de référence pour les générations futures.

EN PROMOTION

25€

15€



En vente : Librairie « Autour d'un livre »  
17, rue Jean Jaurès à Cannes  
04 93 68 01 99

# DEMAIN à la une!

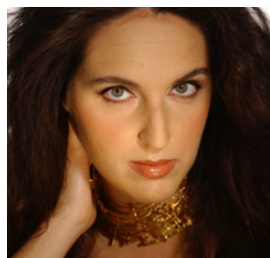
N°21 ÉTÉ 2020

Spécial Cuisine Cannoise – Guide des restaurants adhérents 2020

*"Quand on a goûté au futur, on ne peut pas revenir en arrière" (Paul Auster)*



Pêche en Mer de Lérins



Norah Amsellem  
soprano



Richard Rittelmann  
baryton



Avi Klemberg  
ténor

*Concert gratuit*  
(Sous toute réserve)

**Dimanche 20 Septembre 2020**  
Journée du Patrimoine - Halle du Marché Forville - 16h30

## L'OPERA BOUFFE

La Cuisine Cannoise se met en scène et présente son Opéra Bouffe, le public est invité à découvrir trois chanteurs lyriques et un ensemble orchestral régional qui interpréteront des airs festifs d'opéra et de chansons à boire et à danser, tandis que des chefs de cuisine prépareront des spécialités cannoises à grignoter sur place.

**Au programme :** Ouverture de la Vie parisienne, Trio du Grill, Trio du Jambon de Bayonne, Trio des Epinards, Trio des Crêpes, Le Chocolat, La Tarte d'Offenbach, et bien d'autres morceaux encore...

**Démonstration culinaires et dégustations** autour de Christian Sinicropi et de Jacques Chibois :avec Guillaume Arragon, Christophe Ferré, Les Toques Blanches Internationales... (grignotage payant)



Convertis aux gestes barrières, avec nos masques faits maison, nos gels faits maison, on a tout l'été pour (re)découvrir les belles tables du terroir cannois... Elles s'approvisionnent toutes, le plus souvent, sur les marchés cannois.

## LE MARCHÉ FORVILLE, tout le soleil du bassin cannois

Labellisé officiellement « Patrimoine du XXème siècle » ce haut lieu de la vie locale, au pied du Suquet, avec sa halle provençale, est la preuve vivante que l'on a les meilleurs produits alimentaires près de chez soi, en respectant la saisonnalité.

**La Prud'homie de Cannes (06 07 05 53 04)**: ses pêcheurs y tiennent (sauf le lundi) leurs étals avec leurs poissons du jour, qui arrivent encore frétilants. Le plus: ils se sont engagés dans une démarche de pêche durable et responsable, et sont soutenus par les restaurateurs partenaires qui arborent le label « Mer de Lérins Qualité Garantie ».

Mais il y a aussi tout ce que produit la bonne terre de la Basse Vallée de la Siagne, convertie à l'agriculture bio. Souvent cité le premier par les chefs de cuisine, **Jean-Charles Orso**, qui fournit avec sa dizaine d'hectares, fleurs de courgettes à l'année mais aussi, tous les autres légumes de la ratatouille, en plus de ses plantations de figuiers, grenadiers, kakis, kiwis,... Parmi la trentaine d'agriculteurs et récoltants bio, ne pas manquer les étals de **Julien Rostan** qui avait aussi fait le choix du bio, de **Geoffroy Lenoir** avec sa production de spiruline, de **Daniel et Denise Basle**, spécialisés dans les graines germées, et le talent en prime, comme le multi-médaillé **Jean Louis Lautard**, pour son miel avec ses ruches installées en début de saison dans la vallée de la Siagne.



## SUR LE POUCE AU MARCHÉ FORVILLE, de quoi satisfaire toutes les envies locavores !

Il y a franchement de quoi faire un savoureux repas, sans passer à table, avec de succulentes spécialités authentiques, fraîchement préparées devant vous, sur leurs étals, et vendues à la portion.

**Socca'nnes - 06 34 24 20 16** - Axel Sigrist cuit ses soccas, fameuses galettes de pois-chiche, préparées à la minute, que l'on déguste aux côtés de son four à bois. **2,50€** la part.

« **Soupe de Poissons Forville** » d'Alexandre Serre. Dès 6 heures du matin, 6 jours sur 7, il prépare sa soupe avec la pêche du jour de la Prud'homie. Il a bien entendu le label « Mer de Lérins ». **9,90€** le 1/2litre et **19,50€** le litre avec croûtons et aioli. Le Plus: la bouillabaisse sur commande à emporter.

**Ecogerme: 06 84 54 82 15**: « La Coulée Verte de la Vallée de la Siagne ». Daniel et Denise Basle se sont spécialisés dans la production de graines

germées mais aussi et surtout dans la préparation de jus frais de fruits et légumes. À partir de **4€**.

**Célia, la femme du pêcheur**, cuisine à la minute, devant vous, la petite friture de sardines ou poissons selon arrivage, et calamars, pour les amateurs de beignets chauds. A partir de **2,50€** la portion.

**Le Comptoir des Pâtes de Julien Darminy - 06 11 20 54 94**: raviolis à la daube, gnocchis à la truffe, tortellones d'artichauts.

**Boucherie Jérémy Darminy - 06 16 98 21 80** - Très bel étal de viandes d'origine France de grande qualité.

**Brigitte Duquenne** - Plantes aromatiques et mélanges d'épices. Fabrication et conditionnement maison.

Ajoutez à cela, les beignets de fleurs de courgettes, les tourtes, tians et tartes en tous genres, vendus également sur le marché. C'est tout un ADN culinaire ancré dans les traditions, défendu activement par **Laurent Balicco**, leader cannois dans la distribution agroalimentaire pour le sud-est de la France et sourceur de producteurs locaux.

## Les nouvelles offres des restaurants

**Adeptes de la cuisine cannoise, les chefs se réinventent et font preuve de créativité. Ils soutiennent les producteurs locaux. Ce sont des battants, qui offrent de nouvelles offres culinaires et des services complémentaires... Un été plein de surprises !**



(Photo Cannes-Accommodation)

## QUARTIER CANNES FORVILLE

**Le Bistrot Gourmand - 04 93 68 72 02** - Guillaume Aragon, titré « Maître Restaurateur », ne propose que du 100% fait maison avec des produits issus de la production locale et de la pêche du jour. Formule déjeuner à partir de **20€** (entrée + plat). Le Plus: la vente à emporter et le service livraison jusqu'à la fin de l'année.

**La Maison By Tripodi - 04 93 38 57 39** - C'est le nouveau nom du restaurant de Robert Tripodi, qui a refait tout à neuf, extérieurs, intérieurs, et la nouvelle cuisine ouverte. Le nouveau chef, Gilles Camilleri, met tout son talent dans une cuisine sincère, généreuse et authentique. Le Plus, une très grande terrasse, les plats à partager, et la carte snacking l'après-midi. **(20 à 40 €)**

**Mantel - 04 93 39 13 10** - Ancien de la « bande à Ducasse », Noël Mantel fait partie de la crème des cuisiniers et propose une cuisine bistronomique, chic de saison, 100% maison, et tous les poissons au label « Mer de Lérins ». **(30 à 50€)**. Le Plus : chef à domicile, dégustation et vente de vins fins.

**Maison Colas Traiteur – 04 93 68 50 71** – Une ribambelle de plats du jour en direct du marché à prix d'amis. (10 à 20 €). Le Plus, un Bar à vins pour les dégustations.

**La Potinière du Palais – 04 93 39 02 82** – Le jeune Larry Dupuis (3ème génération) et son chef de cuisine, Ludovic Gricourt, formatés chez Alain Ducasse, s'efforcent de faire une cuisine méditerranéenne au goût actuel, légère, avec des composants bio, du sans gluten aussi, le tout dans une bonne ambiance familiale et à prix sages (15-30€).

**Le 360 du Radisson Blu – 04 92 99 73 10** – La plus belle vue panoramique de Cannes, au 7ème étage de l'hôtel, et la cuisine raffinée, healthy, de son fidèle chef, Reynald Thivet.

**Plage L'Alba – 04 93 39 99 87** – Grégory Chailloux, "Maître restaurateur" s'ingénie à préparer une cuisine issue du terroir local et les poissons de la Mer de Lérins. Le plus, cuisine ouverte non stop de 12 à 23h, spécialités locales en version tapas à partager - 20 € à 40 € -

**Ernest Traiteur – 04 93 06 23 00** – plus de 80 années d'expérience font de ce traiteur l'un des plus reconnus. Spécialités : les plats des grandes traditions, la charcuterie fine, les salades, des plats locaux, et ses pâtisseries. Connaissiez-vous ses créations, la Tarte Cannoise ou encore l'Esterel (à partir de 4 €) Le plus, son nouveau service, chef à domicile.

**La Cuisine d'Aqui – 04 93 99 81 40** – vaillant bistrot familial de spécialités locales : petits Farcis, Pissaladière, l'Assiette d'Aqui, Beignets de Fleurs de Courgettes, Tourtes, Aioli de morue, Socca. A consommer sur place ou à emporter – de 9,50 à 18 €.

**Boucherie Lerda – 04 93 39 02 61** – Boucherie traditionnelle cannoise agrémenté d'un coin restaurant. Formule : Planche à partager, charcuterie de Forville, croustade de courgettes, verre de vin rouge compris : 10 €.

## QUARTIER CANNES CROISSETTE

**Rehaussés, reloukés, les restaurants de plage montent en gamme, avec une déco plus chic, et une offre élargie, pour séduire davantage du matin au soir.**

**Plage Majestic Barrière – 04 92 98 77 00** – la plus spacieuse et la plus chic, avec le BFire By Mauro Collagregco, et les créations de Pierrick Cizeron et du sushiman (25 à 50 €)

**Plage du Festival – 04 93 39 37 37** – un cadre contemporain chic et une cuisine inventive, méditerranéenne à souhait et festive, signée François Vadala. Menu à partir 34€. Le Plus, carte grignotage et snacking à partir de 16 heures, sushiman.

**La Môme Plage – 04 93 38 22 00** – Un cadre chic et décontracté, conçu par les deux jumeaux bien connus des cannois, et une cuisine méditerranéenne soignée (18 à 55 €).

**Plage Mademoiselle Gray – 04 92 99 79 99** – Sa cuisine fraîcheur, initiée par Pierrick Cizeron (aussi chef exécutif du Majestic), reflète toute la Méditerranée avec une touche orientale. Carte (avec QR Code) et plats à partager (de 23 à 50 €). Le Plus, épicurienne et festive, elle aime la musique et invite à danser après le repas.

**Plage 3,14 – 04 93 94 25 43** – Plage zen et restauration bio et sans gluten par excellence, avec une carte des vins également bio accompagnant une cuisine aux accents et aux couleurs du Sud en version internationale, midi et soir. Formule 2 plats ou Menu des marchés cannois et de son arrière pays (27 € et 32 €). Le Plus, l'animation musicale et DJ les fins d'après-midi.



La Tonnelle, Ile St Honorat



Plage Mademoiselle Gray



Califagrumes

**Plage Vegaluna – 04 93 43 67 05** – Cécile Blanc, "maître restaurateur" propriétaire met tout son talent pour attirer et fidéliser les cannois avec de grandes assiettes méditerranéennes contemporaines et ludiques. Le plus, l'ambiance familiale, l'aquagym, la musique live en soirée... Des Plats froids ou chauds, des incontournables "maison", (à partir de 22 €).

**Bar du Fouquet's Majestic Cannes – 04 92 98 77 35** – Il est animé par l'un des meilleurs chefs barman de son époque, Emanuele Balestra. Son nouveau cocktail cannois (champagne, basilic, Gin 44 Comte de Grasse): « Le French 44 » - 20 €

**Restaurant « Le Jardin »- Hotel Martinez – 04 92 98 74 12** – Un jardin provençal luxuriant pour une cuisine légère signée du chef Christian Sinicropi. Le plus, des plats à partager (18 €).

**Plage du Martinez – 04 93 90 12 34** – Des cocktails inédits, une cuisine originale signée Christian Sinicropi (2\* Michelin) associés à des performances musicales entraînantes en live. (25 à 75 €). Le plus, l'Ardoise, la carte végétarienne.

**Park 45 du Grand Hôtel – 04 93 38 15 45** – Une cuisine du terroir local en haut de l'affiche, subtile, stylée, inventive, au service de l'art du bon goût à un prix accessible, et à déguster sur la terrasse en retrait de la Croisette, dans le grand jardin. Formules à partir de 29 €. Le Plus, le "Bar Le Cercle" pour grignoter en bord de Croisette.

**Hyde Beach Cannes – 04 93 38 19 57** - la nouvelle plage cosy du Grand Hôtel sur la Croisette. Les chefs Hervé Busson ( Park 45) et David Robert proposent, le midi (et le soir en juillet et août), une cuisine d'inspiration méditerranéenne aux accents siciliens, et des assiettes gourmandes à partager (35 à 60 €).

**Hotel Intercontinental Carlton- 04 93 06 40 06** – Cette année, la plage reconfigurée constitue la vitrine chic et le lieu principal de toute la restauration du palace. Laurent Bunel tient les rênes culinaires de cet établissement mythique depuis 18 ans, et séduit sa clientèle avec des formules déjeuner à partir de 35 €, et des menus à partir de 45 €. Le plus, le nouveau Bar, dès 10 heures, l'ambiance musicale en live, tapas et grignotage en fin de journée.

**La Tonnelle, Ile St Honorat – 04 92 99 54 08** - Un coin de paradis, tenu par les moines de Lérins. Ouvert le midi seulement. Le chef, Laurent Nathan s'ingénie à proposer une cuisine qui convient au plus grand nombre, aux saveurs de la Terre et aux douceurs de la Mer. Menu du Pèlerin (15 €), formule (29 €), menu (35 €).

**Pâtisserie Philippe Brito – 04 93 94 43 48** – Ancien pâtissier de palaces azuréens réputés, Philippe Brito crée depuis dix ans ses propres pâtisseries et collections de chocolats, avec un grand savoir faire. Des spécialités aussi, comme le « Califagrumes » - 4,5 €. Le Plus, sa boutique en ligne, et sa petite terrasse de dégustation sur place.

## QUARTIER CANNES CENTRE

**En jouant la carte du typiquement cannois, ces restaurateurs réinventent la gastronomie locale.**

**L'Antidote – 04 93 43 32 19** – Maître Restaurateur, Christophe Ferré fait honneur à une cuisine de terroir goûteuse, à prix tirés, servie par les membres de sa famille, et qu'il peut proposer sur sa grande terrasse extérieure. Le Plus, la bistronomie à emporter ou à livrer, jusqu'à la fin de l'année". Entrées à 8 €, plats à 16 € et desserts à 3 €.

**Côté Jardin by Christophe Ferré – 04 93 38 60 28** – C'est la deuxième adresse du chef, avec des plats 100% bistrot à prix doux. Son atout: une grande veranda avec toit ouvrant. (20 à 30 €)

**La Môme – 04 93 38 60 95** – un bel hommage à la Môme Moineau avec un cadre chic et décontracté, ouvert par les deux jumeaux bien connus, Ugo et Antoine Lecorché. Cuisine méridionale contemporaine sublimée et de saison, à la carte tous les soirs. (30 à 50 €)

**Eponyme – 04 93 99 48 71** – Eric Houard, ancien de Roger Vergé et d'Alain Llorca, fait du très bon, du local et de saison, autour de formules de terroir bien inspirées. (à partir de 26 €). Le Plus, la galerie d'art et le Lounge en mezzanine.

**Bistro Les Canailles – 04 93 68 12 10** – Un sympathique bistrot de filles, autour de plats de saison canailles ou méditerranéens, et tenues par deux jeunes dynamiques associées – Plat du jour **à partir de 12 €**. Le Plus, le Bar à vin confortable.

**Restaurant UVA – 04 93 68 57 01** – Bistrot et Cave à vin à la fois, créés par trois amis anciens de chez Ducasse, Christian Castel (cuisinier), François Pietri (pâtissier) et Noël Mantel (pour les vins). Résultat: une cuisine de spécialités maison en direct du marché. Le Plus: service traiteur à domicile, des plats à partager ou à emporter. Une gamme de prix abordable: **de 18 à 50 €**.

**Le Grain de Sel – 04 93 38 83 65** – Bar Lounge élégant aux formules méditerranéennes attractives, midi et soir, et tapas à partager réalisés par un jeune chef, Disciple d'Escoffier, à partir de 18heures. **(15 à 35 €)**

**Le Bistro Brun – 04 93 39 34 36** – Au Coeur de Cannes, un bistrot bon vivant aux multiples formules cannoises, tartares et tapas à partager autour de très bons vins au verre (**à partir de 15,50 €**). Le Plus, les apéros gourmands.

**La Petite Pépète – 04 92 59 06 48** – Du côté de la place de l'Étang, le jeune chef, formé chez Denis Fétisson est aux fourneaux dominant la salle. Agréable terrasse face aux boulistes. C'est raffiné, soigné, et de terroir – **20 à 45 €**.

## SECTEUR CANNES-LA BOCCA

**Le Cabanon – 06 16 39 85 02** – La belle table, pied dans l'eau, de Cannes la Bocca, dirigée par le talentueux Fred Vacherié. L'hyper fraîcheur à 1 mètre de la mer. Le Plus: ses transats autour du Bar à Champagne. **(20 à 40 €)**.

## SECTEUR LE CANNET

**Rest'O Jardin – 04 93 47 67 01** – une guinguette avec une grande variété de plats raffinés, selon les produits du marché. Les Plus, vente à emporter ou à faire livrer, soirées festives à thème. **(15 à 30€)**

## Le soleil cannois en bouteille

Deux vignobles réputés déroulent fièrement leurs vignes, pour produire des vins plaisirs et de gastronomie qui se marient divinement avec la cuisine de Cannes.



Tout au sud de la ville, sur l'Île Saint-Honorat, la plus petite des deux îles, le vignoble de **l'Abbaye de Lérins ( 04 92 99 54 10)** couvre 8,5 ha qui produisent sept excellents crus de vins rouges et blancs appréciés par les chefs étoilés et sommeliers du monde entier. Le domaine produit en outre six variétés de liqueurs divines, et de l'huile d'olive.

Puis au nord-ouest du bassin cannois, entre Esterel et la vallée de la Siagne, le vignoble du **Domaine de Barbossi (04 93 49 42 41)** est concentré sur 10 hectares du plus vaste domaine privé de la Côte d'Azur, un domaine paysan où prévaut la recherche de l'excellence au travers des cépages emblématiques de la Provence, dans les trois couleurs rouge, rosé et blanc.

**Pour découvrir les vins de Cannes et les grands Crus de Provence :** avec **Nancy Kerestedjan**, Greeter à Cannes, excursions œnologiques, découvertes et dégustations des vins, sur demande. A partir de 30€ (My Wine Voyage – 06 35 25 24 11).

## Les bienfaits de la Cuisine Cannoise

La cuisine cannoise appartient à la famille de la cuisine méditerranéenne qui fait partie des plus saines pour la santé, à condition de ne pas abuser d'huile d'olive des îles de Lérins ou du Domaine de Barbossi (riche en acides gras mono insaturés et pauvre en acides gras saturés) et du vin rouge de l'Abbaye de Lérins (qui apporte des antioxydants pour lutter contre les radicaux libres).

La cuisine cannoise travaille les produits frais, de petits producteurs locaux, d'artisans, de pêcheurs, et de saison afin de s'assurer d'apports garantis en vitamines et minéraux (circuit court), pour les légumes et les fruits (source également de fibres).

La cuisine cannoise, du fait de sa proximité avec la mer, utilise aussi plus le poisson que la viande, les petits et gros poissons, poissons maigres et poissons gras qui assurent des protéines et les fameux oméga 3. Mais le terroir cannois peut se vanter de production caprine, une belle source de protéines et de fer.

Enfin, les agrumes du bassin cannois sont riches en vitamine C (antiasthénique), mais apporte aussi de l'eau de fleur d'oranger favorisant détente et endormissement et du miel (un sucrant naturel aux multiples vertus santé selon l'origine des fleurs butinées).

Le secret de l'assiette cannoise réside dans des quantités raisonnables et l'omniprésence des produits locaux et de saison.

**(Ysabelle Levasseur Diététicienne Nutritionniste, Auteure de «Chassez la graisse abdominale nouvelle version mars 2019 Alpen Edition Juin 2020 )**



Légumes



Bouillabaisse

## LES ARTS À CANNES

« Le confinement des restaurateurs »  
vu par David-David

David-David est un artiste phare de l'art contemporain. Il a "la tête dans l'art", peint et sculpte dans son atelier de Cannes –la-Bocca (Z.I. La Frayère – 4, Allée des Gabians – 06 34 57 05 42)



**DEMAIN, à la Une ! Edition et Rédaction :** Patrick Flet- **Rédaction :** Claude Martinot, Ysabelle Levasseur, Nancy Kerestedjan.  
**Secrétaire de rédaction :** Micheline Rivet - **Maquette & Infographie :** VLG-Créations - Tél : 06.09.14.11.58 - **Photos :** J.M. Geffrier  
**Adresse de la rédaction :** Résidence Adriana – 7, Bd. Eugène Gazagnaire – 06400 CANNES - Tél : 06 13 09 19 42 - patrickflet.coloredo@free.fr.  
La reproduction même partielle des articles et illustrations est interdite - Photos non contractuelles. Ne pas jeter sur la voie publique.