Je souhaiterais une liste de références audio et vidéo sur la cuisine méditerranéenne

BMVR de Marseille – notre réponse *actualisée* **le 13/08/2025.**



Photo de Seval Torun sur Unsplash

Souvent considérée comme l’une des cuisines les plus saines au monde en raison de la prédominance de produits naturels comme l’huile d’olive et l’abondance de légumes et de fruits, la cuisine méditerranéenne présente une riche diversité.
Elle est en effet présente au sein de nombreux pays bordant la mer Méditerranée, comme la Grèce, l’Italie, l’Espagne ou encore la Turquie.
Sélection de références audio-vidéos et de podcasts pour découvrir la palette de saveurs !

Sélection de podcasts à réécouter

Voyages dans les cuisines de Méditerranée par Clémence Denavit dans l'émission Le goût du monde, *rfi.fr*, 08/04/2023.

> *Peut-être est-ce la seule région du monde à avoir une mer pour terre, et quelle mer : elle offre une identité à quiconque habite son pourtour : méditerranéen. Une fierté, incontestablement, une rassurante appartenance qui gomme aussitôt toute nationalité… tant qu'il n'est pas question de cuisine. Car des cuisines – au pluriel – de Méditerranée sont nées des plats, des cultures, des produits teintés du gout de la terre, de la mer. Des cultures et des traditions propres, non pas au pays mais à chaque région, et même à chaque village, chaque famille de cette terre.*

Cuisines de Méditerranée par François-Régis Gaudry dans l'émission On va déguster, *radiofrance.fr*, 2023.

> *C'est une croisière culinaire en Méditerranée que vous propose François-Régis Gaudry cet été encore dans On va déguster. Nous ferons escale à Sète, Arles, Marseille, Nice, Gêne, Athènes, Séville. Mais aussi en Crète, dans les Pouilles et au Sud de la Corse*

Faites la cuisine pas la guerre par François-Régis Gaudry dans l'émission On va déguster, *radiofrance.fr*, 2015.

> *Professeur de cuisine et fondateur du Souk el Tayeb à Beyrouth, le chef Kamal Mouzawak est engagé dans l'agriculture durable et promeut une cuisine de traditions célébrant l'union des peuples. Souk el Tayeb's founder*

Côté saveurs méditerranéennes par Corinne Zagara, *francebleu.fr*, 2023.

> *Retrouvez les produits et chefs de Provence : les amoureux du*

patrimoine culturel provençal vous donnent rendez-vous, et c'est chaque jour sur France Bleu Provence !

Sélection de DVD

Georgiana chez vous à Marseille par Coralie Bonnefoy, *13productions.fr*, 2012.
Résumé :
Avec « Georgiana cuisine Marseille », la chef se met en chasse de recettes goûteuses et authentiques. Elle part à la rencontre d'hommes et de femmes qui vivent, cuisinent et mangent à Marseille et cherche à traquer la mal-bouffe et la bouter hors de nos assiettes.

Sarah Wiener en France : le professeur de bouillabaisse de Nathalie Steinbart, éd. Arte DVD, 2011.
Résumé :
Chez Christophe Négrel, à Marseille, Sarah s'attaque à un grand classique : la bouillabaisse. C'est dans une calanque de rêve aux confins de Marseille qu'elle va tenter de réussir la fameuse soupe, avec un seul mot d'ordre : des poissons, des poissons et encore des poissons !

Sarah Wiener en France : le taureau des coeurs de Nathalie Steinbart, Arte DVD, 2007.
Résumé :
Au coeur de la Camargue, dans le village de Sambuc, Eric Lacanaud tient le restaurant L'Estrambord. Au menu : joue de taureau braisée à la sauvagine sur lit de riz complet, concoctée uniquement avec des ingrédients de la région. Outre la réalisation de la recette d'Eric, Sarah Wiener devra relever un autre défi : monter les célèbres chevaux camarguais.

Voir également les cours de cuisine en ligne :

- La cuisine pied-noir de Christophe Certain
- ou les vidéos proposées sur les sites de cuisine participatifs, par exemple : la feuille de Brick sur **Marmiton** ou la chaîne Youtube de **750g**
- ou des sites de journaux féminins, recette Maroc du Journal des femmes
- Le blog santé primé *Tasty Mediterraneo.com* de Margarita, coach en nutrition et santé : Recettes – Tasty Mediterraneo.
