

Vos escapades éco-responsables

Aquitaine
Landes, Gironde, Dordogne



itinéraires

recettes

carnet d'adresses

pages personnalisables

Éditions

*Eco*thentic

Informations utiles

Indicatifs +33 (0)5...

Numéros de téléphone en cas d'urgence

Pompiers	Police	Ambulances
18	17	15

Wifi Espaces publics, hôtels, restaurants

Devise Euros (€)

Taux de change*

Dollar US	Franc Suisse	Livre Sterling
1,39\$	1,05CHF	0,84€
= 1€	= 1€	= 1€

*Taux de change indicatifs

Températures moyennes

Hiver : 6°C - Été : 22°C

Horaires d'ouverture

Magasins :	10h-12h30 / 14h-19h
Restaurants :	11h45-14h30 / 19h-22h
Banques :	9h-12h30 / 13h30-17h30
Musées :	10h ou 11h-12h / 14h-18h ou 19h

Jours fériés

1^{er} janvier : Jour de l'an
17 avril : Lundi de Pâques
1^{er} mai : Fête du travail
8 mai : Armistice 1945
25 mai : Jeudi de l'ascension
5 juin : Lundi de Pentecôte
14 juillet : Fête Nationale
15 août : Assomption
1^{er} novembre : Toussaint
11 novembre : Armistice 1918
25 décembre : Noël

Transports en commun

Bordeaux : **TBC** (tramway, bus, navettes, BatCub), **Happymoov** (vélos taxis)
TransGironde : www.transgironde.gironde.fr
Réseau **XL'R** compte 11 lignes régulières : www.landes.fr/lignes-interurbaines
Trans-Périgord est organisé autour de 10 lignes régulières

Accès et moyens de transport

Gares desservies par le TGV pour nos itinéraires Bordeaux, Arcachon, Biganos-Facture, La Teste de Buch, Lacanau, Libourne, Périgueux, Sarlat, Bergerac, Soulac-sur-Mer

Covoiturage www.covoiturage.cg74.com, www.covoiturage.transgironde.fr, www.vadrouille-covoiturage.com/covoiturage-gironde, www.carstops.org/departement-liste-33.html,

Auto-partage Citiz Bordeaux Métropole

Location de vélo et vélo électrique

Bordeaux : VCub
Bassin d'Arcachon : Cycloland, Vélo zen, Auto Loc, Nice Bike, Cool Bike, Surf Experience, Locabeach
Périgueux : www.unvelopourtous.fr
Office de tourisme La Teste de Buch, Lanton, Audenge, Biganos

Location de voiture entre particuliers

www.drivy.com, www.ouicar.fr
La liste n'est pas exhaustive, d'autres loueurs professionnels plus ou moins nombreux sont présents sur ces territoires.

Bienvenue en Aquitaine !

Bienvenue au pays des longues plages de sable où déferlent les rouleaux de l'océan Atlantique, des immenses forêts de pins et chênes verts et des longs fleuves naissant dans les Pyrénées ou le Massif Central. Les villes au riche passé historique gardent tous leurs atouts pour vous séduire tant sur le plan visuel que gustatif !

Nous vous emmenons à la découverte d'un territoire qui, depuis des temps immémoriaux est le terrain de jeu favori de Bacchus et Eole.

Quelle que soit votre destination, tous vos sens seront en éveil pour votre



plus grand plaisir. Le premier à être titillé sera l'odorat par le puissant parfum de l'océan ou celui des pins qui vous rappelleront peut-être les promenades de votre enfance.

Puis viendra le tour de l'ouïe en vous endormant bercé par le va-et-vient des vagues ou le chant des oiseaux.

La vue ne sera pas en reste. Du plus grand massif forestier d'Europe, la forêt des Landes, au calme silencieux de l'île aux oiseaux du bassin d'Arcachon en passant par la riche et belle architecture de Bordeaux sans oublier les pierres aux reflets d'or contrastés par le vert intense des panoramas du Périgord, vous vivrez un festival de lumières, couleurs et sensations.

Puis viendra le goût, car nous sommes en terre de fins gourmets ! A vous les huîtres, coquillages et autres saveurs iodées. Pour les amateurs de viande, le canard sera incontournable. Les fruits et légumes avec les fraises du Périgord, les asperges vertes ou blanches, les tomates de Marmande et



bien d'autres produits que vous retrouverez dans les pages notes et spécificités vous régaleront. Pour les amateurs de produits d'exception : foie gras, caviar et surprise... cacahuètes de Soustons ! Et bien entendu les vins, à consommer avec modération comme toujours.

Et pour finir le toucher : caresser le sable blond de l'Atlantique, ramasser les coquillages ou tout simplement se coucher dans l'herbe au bord de la Dordogne, voilà tout l'éventail de sensations qui vous attend.

Le plus difficile sera de choisir par où commencer. Alors, vous nous suivez ?



Carte géographique de l'Aquitaine	page 6
Calendrier des manifestations annuelles	page 8
Les marchés en Aquitaine	page 14
10 choses à ne pas manquer	page 16
Notes et spécificités	page 18

Bordeaux

Carte géographique.....	page 22
Itinéraire.....	page 24
Recette de cuisine : Canelés.....	page 38

Landes

Carte géographique.....	page 44
Itinéraire.....	page 45
Recette de cuisine : Pastis landais.....	page 55

Périgord

Carte géographique.....	page 60
Itinéraire.....	page 61
Recette de cuisine : Mojito périgourdin.....	page 75

Médoc et Bassin d'Arcachon

Carte géographique.....	page 80
Itinéraire.....	page 81

Mon carnet d'adresses	page 106
------------------------------------	----------

Pastis landais

Pour 5 personnes - Préparation : 45 minutes - Cuisson : 45 minutes

Préparation

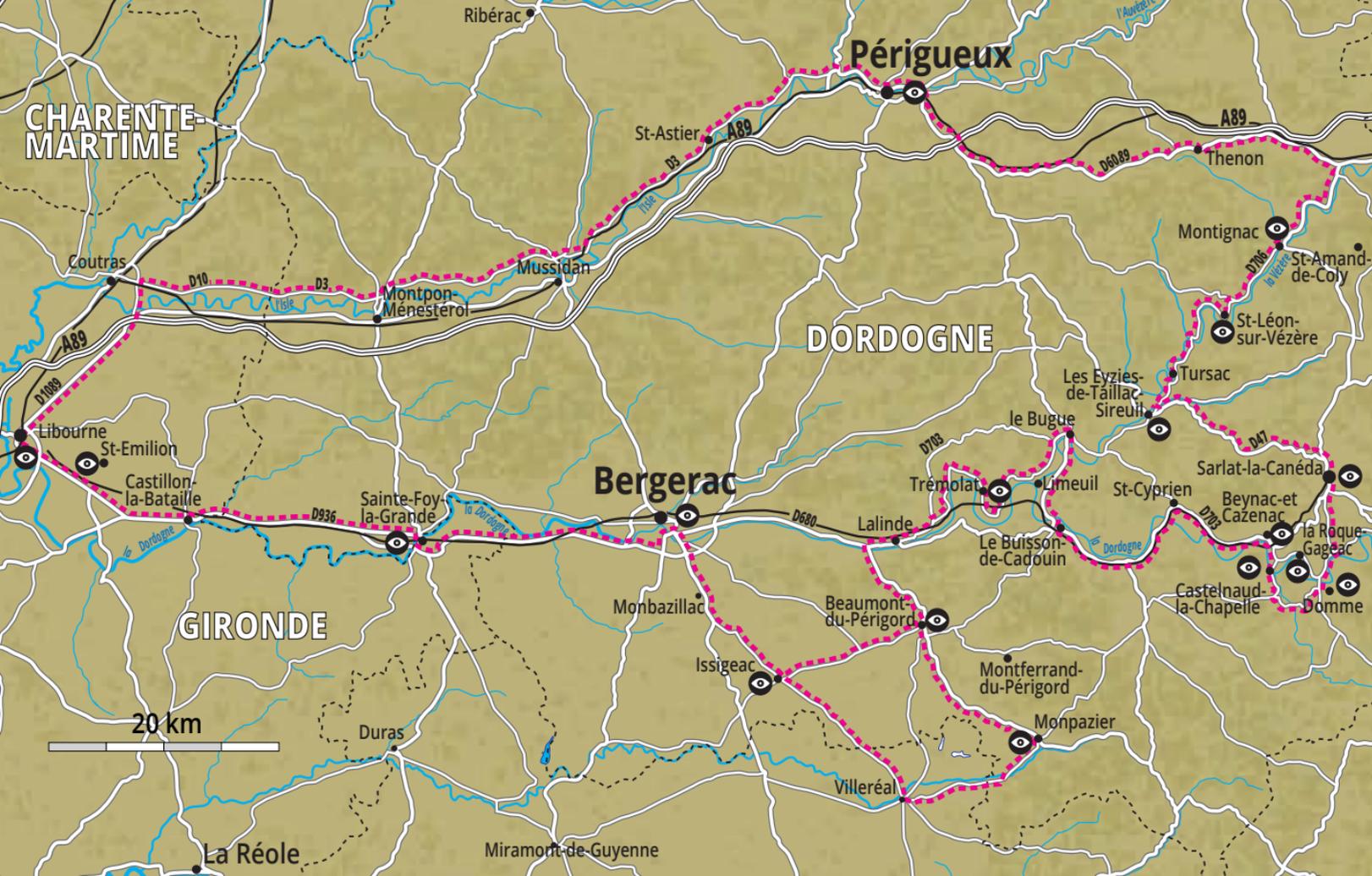
- Faire un levain en mélangeant la levure, un peu d'eau et de la farine
- Laisser monter environ 30 minutes
- Mettre la farine restante dans un saladier
- Ajouter le beurre fondu, le Rhum, le sel, le sucre, les jaunes d'œufs et mélanger le tout puis ajouter le levain et battre le tout
- Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement à la pâte et laisser doubler de volume
- Beurrer un moule à brioche
- Déposer la pâte et laisser lever de nouveau jusqu'au niveau des bords du moule
- Faire préchauffer à 200°C environ 20 minutes puis cuire à 180°C pendant 45 minutes.

Ingrédients

- 500 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 10 g de levure de boulanger
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 verre de Rhum
- 1 pincée de sel

Dans les Landes,
le pastis,
ça se mange !





Périgord - Carte géographique

Itinéraire Médoc / estuaire de la Gironde et côte d'Argent

Pour cet itinéraire, nous vous invitons à la découverte des vignobles du Médoc, le long de l'estuaire de la Gironde depuis Bordeaux jusqu'à la pointe de Grave, puis de la côte atlantique, bien connue sous le nom de Côte d'Argent, jusqu'au bassin d'Arcachon.

Les amateurs de vins mais aussi de balades en bateau ou de surf seront comblés !



3 jours



L'idéal est de se déplacer en train en louant au préalable un vélo ou vélo électrique qui a l'avantage de rendre le déplacement encore plus confortable alors pourquoi s'en priver ? *(Vous trouverez des adresses de loueurs dans le carnet d'adresses).*

Vous pourrez ainsi sillonner les vignobles et faire de nombreuses autres balades magnifiques dont vous ne pourriez profiter en vous déplaçant en train ou en bus. Et croyez nous, ça en vaut la peine !

Sur la ligne Bordeaux - Le Verdon sur Mer - Pointe de Grave, les vélos sont admis à bord et de nombreuses communes sont desservies (Macau, Margaux ou encore Pauillac par

exemple) donc vous pourrez aller visiter et déguster les vins *(avec modération bien entendu !)* très facilement *(plus d'informations ici : www.voyages-sncf.com/billet-train#bike-details)* !

Comme nous l'avons indiqué dans les notes et spécificités, vous n'aurez aucun mal à trouver des vins biologiques car de plus en plus de viticulteurs font le choix de convertir leur exploitation en agriculture biologique pour des raisons écologiques mais aussi et surtout de santé et économiques.



Différence entre château et domaine...

La mention château est attribuée aux vins qui bénéficient d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée), dont les raisins sont récoltés sur une parcelle appartenant à cette exploitation et dont la vinification est réalisée dans l'exploitation.

La mention domaine concerne les vins qui ont une Appellation d'Origine, provenant de l'exploitation agricole ou de ses analogues. Ce nom est limité à la seule production de l'exploitation.

Quant aux crus, ils ont été définis dès le 19^{ème} siècle selon le statut social du propriétaire de l'exploitation : cru paysan, cru artisan, cru bourgeois et crus classés.

Jour 1

Vous nous suivez pour un premier itinéraire ? Nous avons opté pour **un parcours sur 3 jours** mais selon vos préférences le temps dont vous disposez, vous pouvez n'en faire qu'une partie.



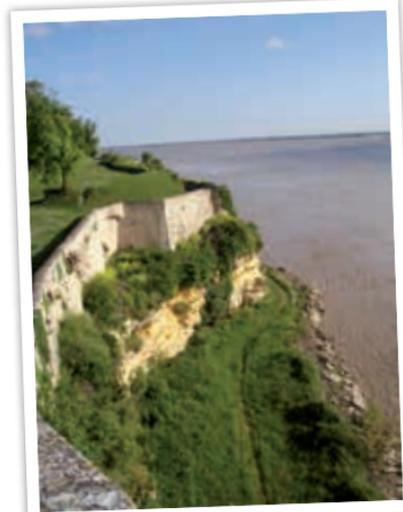
Rendez-vous à la gare Saint-Jean de Bordeaux avec votre vélo pour prendre

le train jusqu'à **Macau**, porte du Médoc, où nous arrivons en moins d'une heure. Direction le port d'où démarre la "Route de l'Estuaire", mise en place en 2013 par la communauté de communes de Médoc Estuaire. Elle va jusqu'à Cussac-Fort Médoc, 31 km plus au nord en passant par 8 communes entre bord de l'eau, châteaux, marais et villages de renom. Elle se parcourt à pied ou à vélo et offre des panoramas superbes sur l'estuaire et ses îles et sur les nombreux vignobles !



Arrivé à **Lamarque**, après être monté dans le "**dôme**" de l'**église Saint-Seurin**, construite en 1830 et 1870, pour admirer la vue panoramique sur l'estuaire et les vignobles et prendre quelques jolis clichés à travers l'un de ses 4 œils-de-bœuf, n'hésitez pas à interrompre votre balade pour faire **la traversée en bac vers Blaye** et aller visiter **la citadelle**.

Elle a été construite par l'architecte de Louis XIV, Vauban, au 17^{ème} siècle pour fortifier la cité et fut classée en 2008 au Patrimoine Mondial de l'Unesco, tout comme ses 2 forts qui servaient à renforcer son système de défense mais aussi et



surtout celui de la ville de Bordeaux. Elle est aujourd'hui un charmant village de style médiéval avec des artisans et artistes, des restaurants, de petites terrasses de café et on ne peut qu'apprécier les panoramas magnifiques sur l'estuaire, idéal pour se détendre et s'imprégner de la beauté des lieux !

Entre 6 et 9 traversées sont assurées chaque jour mais mieux vaut consulter les horaires pour éviter d'avoir à faire tout le



trouvailles notes découverte croquis pensées photos souvenirs





Qui sommes-nous, quelle est notre philosophie ?

Delphine aime les arts, l'échange et surtout ne pas se prendre au sérieux. Sa maxime préférée ? Pourquoi faire comme les autres quand on peut faire autrement !



Aurélie est une jeune maman pleine d'énergie, musicienne, extrêmement bienveillante, toujours prête à partir à la découverte d'une nouvelle destination.

Ensemble nous avons voulu relever un pari fou !



Convaincues qu'aujourd'hui être acteur de ses choix est indispensable pour mieux consommer et se réinventer une qualité de vie, nous avons voulu adapter cette conception à notre métier en créant un guide de voyage différent, orienté sur le tourisme durable (non non, vous allez voir, ce n'est pas un gros mot !).

L'idée est qu'en sélectionnant les professionnels durant son séjour, il est facile de devenir un touriste responsable et ainsi préserver l'environnement, le patrimoine, l'économie locale et vivre pleinement le territoire que l'on a choisi, sans pour autant renoncer au confort et au fun. Ce que nous vous proposons est de devenir ambassadeur de cette philosophie partout, le temps d'un week-end urbain ou d'un court séjour à la mer ou à la montagne. **Devenez partie prenante du changement en marche et accompagnez-nous dans cette aventure en utilisant nos carnets de**

voyage personnalisables et partagez votre expérience sur www.ecothentic.fr



16,90€

ISBN : 979-10-94602-21-8

