

2014

2015

Suisse romande



Personnalisez-moi
avec vos notes, photos...



Bienvenue en Suisse romande

Qui sont les inventeurs du Velcro, du papier aluminium, du bouillon en cube, de la danse des canards?... Les Suiiiissesses ! Fermez les yeux et pensez : la Suisse... alors ? Le chocolat, le fromage, Heidi, les montagnes, l'horlogerie, les banques, l'ordre et la propreté. La liste serait certainement encore longue.



Avec ce nouveau guide de voyage, nous vous emmenons à la découverte des "territoires" de notre voisine helvète francophone qui, nous en sommes certaines, vous surprendra.

Vous découvrirez Genève, la plus française des villes suisses, Lausanne, phare de la culture alternative, Sion et ses voisines, nichées dans un écrin de vignobles et d'arbres fruitiers, où les heures d'ensoleillement sont les plus élevées de la Confédération.

Vous serez séduits par des paysages d'extrême beauté de la riviéra lémanique aux vues sur les nombreux sommets à plus de 4 000 mètres dont le Mont Cervin, l'un des symboles du pays.

Peut-être parcourrez-vous quelques-uns des 60 000 kilomètres de sentiers ou chemins pédestres (dit à la Suisse). Oui oui, le chiffre est correct, presque autant que le réseau routier. Serait-ce le sport national ? En tous cas un paradis pour randonneurs certainement.

De nombreuses surprises vous attendent, que vous optiez pour un séjour détente,



sportif, romantique, ou oenogastronomique. Vous pourrez circuler aisément en train, grâce au réseau ferré le plus utilisé au monde et pourrez disposer parfois gratuitement de vélo pour des balades. Disons-le, nos voisins ont une réelle sensibilité pour la préservation de leur environnement et leur patrimoine.

Nous espérons que ce voyage vous charmera autant que nous l'avons été et qu'au terme de votre séjour, vous vous direz : « mais pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ? »

Nos professionnels

Les professionnels que vous trouverez dans notre carnet d'adresses ont été sélectionnés sur des critères écologiques mais aussi éthiques. En effet, au delà de la préservation de l'environnement, l'humain est un élément majeur car la rencontre et l'échange sont les clés de la découverte d'un territoire.

C'est pourquoi nous prenons le temps de les rencontrer et découvrir leur univers. En adhérant à My ecothentic guide, ils ont voulu se fédérer autour d'une démarche, signifier leur engagement "durable" et leurs valeurs.

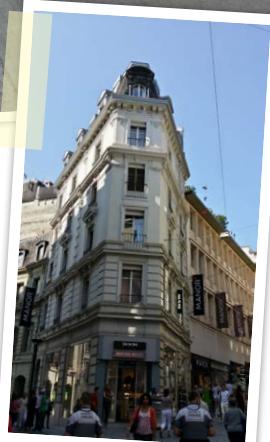
Certains les trouveront peu nombreux. Il faut savoir qu'actuellement les professionnels qui ont cette approche sont encore en minorité dans le secteur du tourisme et du commerce. Leur nombre est malgré tout en constante augmentation.

S'agissant d'autant plus souvent de petites structures, il est parfois difficile pour eux de participer, même pour un budget très raisonnable à une publication, qui de surcroît est une première avec tout ce que cela comporte.

Pour autant, ils se sont engagés à nos côtés et nous vous souhaitons autant de plaisir à les découvrir que nous en avons eu à les rencontrer et à les sélectionner.

NB : chez certains de nos professionnels, sur présentation de votre carnet de voyage et sous réserve d'achat, une offre de bienvenue vous attend.





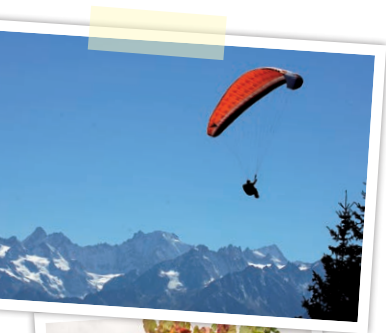
Carte géographique de la Suisse romande	page 9
Calendrier des manifestations annuelles	page 10
Mots à connaître / chiffres	page 14
Les marchés en Suisse romande	page 15
10 choses à ne pas manquer	page 16
Notes et spécificités	page 18

Suggestions genevoises

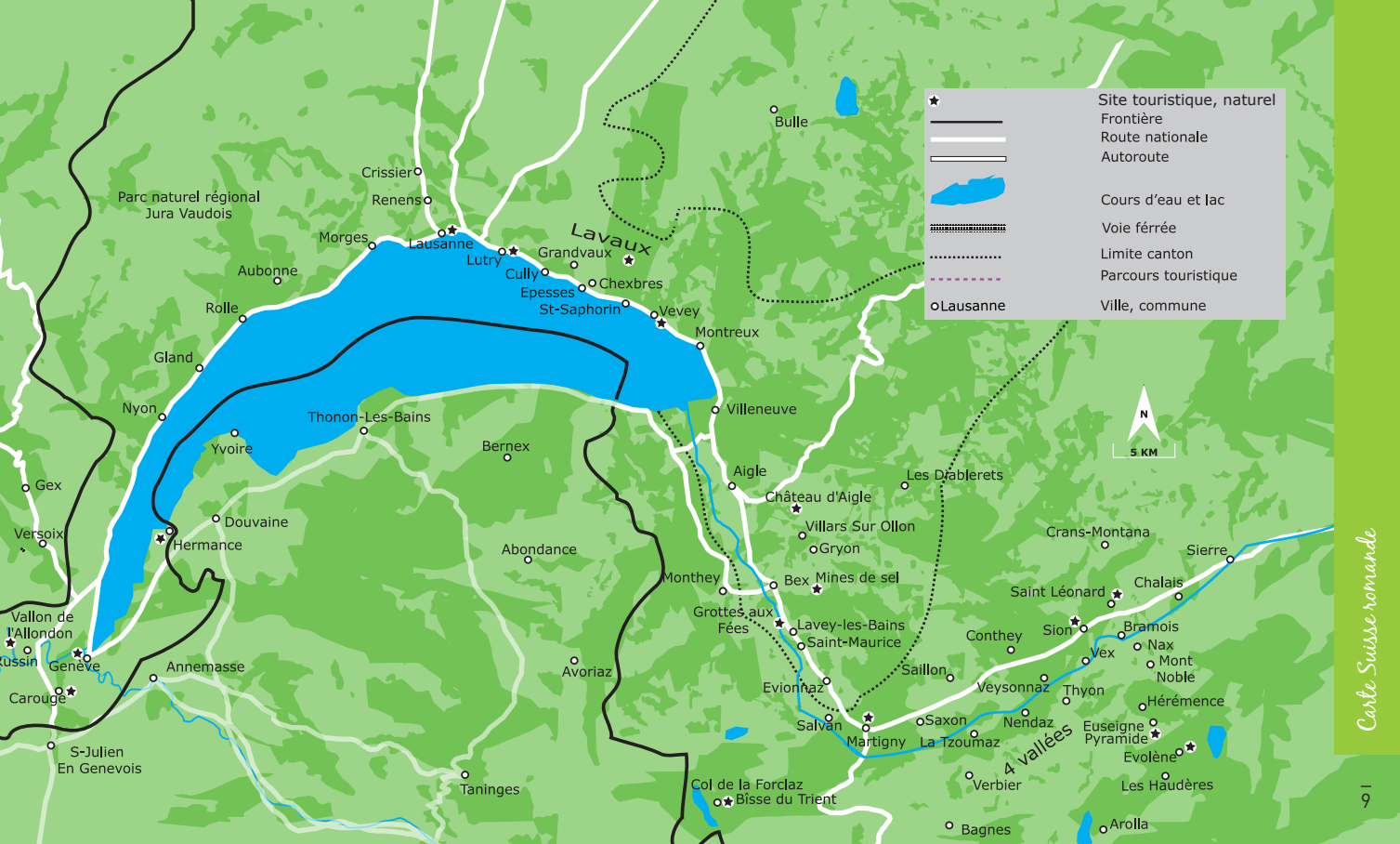
Canton de Genève - Carte géographique.....	page 23
Itinéraires : Centre-Cité-parc des Bastions.....	page 24
Carte centre-Cité-parc des Bastions.....	page 26
Balade au fil du Rhône.....	page 31
Carte Balade au fil du Rhône.....	page 32
Carouge.....	page 35
Carte Carouge.....	page 36
Carte jardin botanique.....	page 39
Jardin botanique.....	page 40
Plage du Reposoir ou Bains des Pâquis.....	page 41
À vélo sur la rive gauche ou découverte du vallon de l'Allondon.....	page 41
Pages personnalisables.....	page 44
Recettes de cuisine : Tartare d'omble chevalier.....	page 50
Tarte aux poires à la genevoise.....	page 51

Suggestions vaudoises

Canton de Vaud - Carte géographique.....	page 52
Itinéraires : Carte Lausanne.....	page 53



Lausanne.....	page 54
Carte de Lutry.....	page 62
Balade en vélo à Lutry.....	page 63
Villages du Lavaux.....	page 65
Aigle.....	page 66
Mines de sel de Bex.....	page 66
Suggestions hivernales.....	page 68
Pages personnalisables.....	page 70
Recettes de cuisine : Papet vaudois.....	page 76
Malakoff de tante Jeanne.....	page 77
Suggestions valaisannes	
Canton du Valais - Carte géographique.....	page 78
Itinéraires : Bisse du Trient.....	page 79
Martigny.....	page 81
Grotte aux fées.....	page 83
Sion.....	page 84
Sedunum son et lumières.....	page 86
Lac souterrain de St Léonard.....	page 87
Suggestions hivernales.....	page 91
Pages personnalisables.....	page 93
Recettes de cuisine : Soupe à la bière de Grand-maman.....	page 98
Abricots flambés de Léon.....	page 99
Mon carnet d'adresses	page 100





Bienvenue, Welcome, Willkommen, Benvenuti, Bienvenido à Genève l'internationale !

Comme nous le rappellent les pavés de la Place du Molard, ici toutes les langues et les nationalités cohabitent. Cela s'explique peut-être par le fait que nous sommes dans la ville où siègent plus de 250 organisations internationales, de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) à l'ONU (Organisation des Nations Unies) en passant par la Croix Rouge et l'OMC (Organisation Mondiale du Commerce), pour n'en citer que quelques-unes.

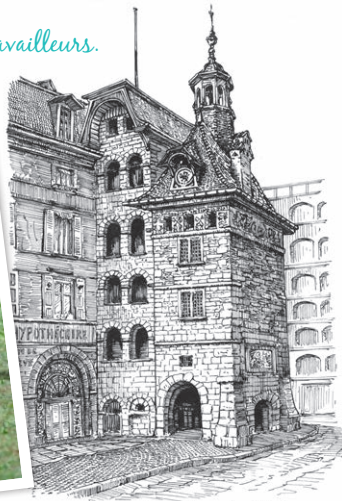
La ville est de plus très accessible en avion ou en train, ce qui facilite la vie des touristes comme des travailleurs.

Genève, est aussi une ville agréable, à taille humaine, qui incite à prendre le temps grâce à ses parcs, son centre au bord du lac, sa charmante Cité, sa campagne et ses vignobles aux portes de la ville. Nous pourrions même dire à deux pas, ou plutôt à 10 minutes en train depuis la gare Cornavin. Alors voici nos propositions pour votre séjour :

- Suggestion toute saison : découverte du centre et de la vieille ville à pied ainsi que des berges du Rhône et flânerie à Carouge, charmante commune bohème chic voisine

de Genève, écrin aux nombreux artisans ou visite du quartier des Grottes et du jardin botanique puis un après-midi à la plage ou une balade à vélo jusqu'à Hermance.

- Du printemps à l'automne une balade à la découverte de la campagne et des vignes.



Genève la Place du Molard.
Bâti en 1589. Les cloches de St Pierre -
1795 l'anniversaire de la Genève Helvétique.



Petite note pour ceux d'entre vous qui arrivent en avion : vous pouvez rejoindre le centre ville en train. La gare de Cornavin est desservie en sept minutes avec quatre à cinq départs par heure. Le ticket est gratuit sur présentation de votre billet d'avion (machine dans le hall des arrivées).

Pour qui souhaite profiter d'une journée et venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule dans un des parkings P+R : Bernex, Bout du Monde, Gare de Meyrin, Meyrin-Gravière ou Tuilerie à Bellevue (voir www.ge.ch/parking), car le prix du stationnement est élevé et la journée peut vite vous coûter plus de CHF 20.-.

Une journée en ville

Parcours du matin :

Centre, Cité-Parc des Bastions

Rendez-vous sur la place de Cornavin (devant la gare). Nous ferons cette balade à pied pour mieux profiter de la ville. Cependant si vos jambes se font lourdes,

vous pourrez sans difficulté prendre les transports en commun. Les billets s'achètent aux arrêts sur des bornes disposées à cet effet où il est possible de payer en Euros, la monnaie étant cependant rendue en Francs Suisses.

Jet d'eau

Le jet d'eau n'avait pas au départ une fonction d'attraction touristique. Il servait à maîtriser la surpression due à la force motrice du Rhône que l'usine hydraulique de l'époque distribuait aux artisans. Il s'agissait donc d'une vanne de sécurité. Il a été déplacé en 1891, à l'occasion des 600 ans de la confédération pour devenir le symbole touristique genevois que l'on connaît aujourd'hui.

Nous traversons et descendons la rue du Mont-Blanc jusqu'au fameux pont du même nom, au cœur de la rade d'où l'on aperçoit le fameux jet d'eau qui monte à 140 mètres.

En traversant le pont, vous verrez du côté gauche l'île Rousseau, parc public depuis 1832, reliée aux deux quais par un pont piéton. Nous nous dirigeons de l'autre côté du pont où se trouve le Jardin Anglais qui servait de chantier jusqu'à la moitié du XIX^{ème} siècle. Son horloge fleurie avec la plus grande trotteuse du monde (2,5 mètres) est probablement aussi connue que le jet d'eau et attire chaque année depuis 1955 de nombreux touristes qui souhaitent l'immortaliser.





trouvailles notes découverte croquis **pensées** photos souvenirs



Mmmm...
c'est que pour
les grands
gourmands !

Abricots flambés de Léon

Pour 6 personnes - Préparation 30 minutes - Cuisson 5 minutes

Préparation

- Coupez les abricots en deux, cassez les noyaux et retirez l'amande.
- Enlevez la peau des amandes en les passant à l'eau bouillante, puis hachez-les grossièrement au mixeur.
- Dans une poêle faire fondre le beurre et ajoutez le sucre. Ajoutez un peu d'eau, faire cuire jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Ajoutez le jus de citron et l'eau de vie d'abricots.
- Faire cuire les abricots environ 3 minutes dans ce sirop, retournez de temps en temps.
- Retirez et montez sur des piques pour mini-brochettes en intercalant un demi abricot un morceau de lard.
- Remettre les mini-brochettes dans la poêle, ajoutez les amandes puis 1 verre d'eau-de-vie d'abricots. Flambez au moment de servir.



Ingédients

- 1 kg d'abricots charnus et pas trop mûrs
- 150 g de beurre
- 200 g de lard coupé finement
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 tasse à café de jus de citron
- Eau-de-vie d'abricots du Valais



*Cela vous a plu ?
Alors, venez vite découvrir la suite !*

