My ecothentic guide

Vos escapades éco-responsables

Languedoc

Gard-Lozère-Hérault

100% conçus et fabriqués en France

CARNETS

itinéraires

recettes

carnet d'adresses

pages personnalisables

Éditions
Ecothentic

Bienvenue en Languedoc !

Ici les accents chantent et mettent en joie. Les couleurs et la lumière sont omniprésentes. Les ruelles, les places ombragées par les platanes invitent à flâner dans les charmants villages aux maisons de pierres et leurs nombreux marchés.

Habituellement vous entendez parler du Languedoc-Roussillon mais nous avons pris le parti de vous faire découvrir notre sélection Languedocienne, ce qui, vu l'étendue de ce territoire, ses richesses naturelles et culturelles, représente déjà un vaste terrain de jeu.

Des plateaux de la Lozère à la petite Camargue et ses paysages uniques, du Golfe du Lion bleu méditerranée en remontant vers Montpellier "la savante", sans oublier le biterrois, les styles se mélangent et les paysages changent en quelques kilomètres.

Cette belle destination très prisée est plaisante en toutes saisons. Pour profiter pleinement de votre séjour choisissez le littoral au printemps ou de la fin de l'été à l'automne car vous pourrez vous baigner et sans la cohue des vacanciers, ce qui est plutôt un bon plan.
Les Cévennes, la Lozère et l'arrière pays en été pour la fraîcheur et les magnifiques parcours dans les nombreuses gorges ou au début de l'automne pour des balades œno-gastronomiques et un festival de couleurs chatoyantes.

En hiver enfin, de petites stations familiales telles que Le Bleymard Mont-Lozère ou Prat Peyrot pour le Mont Aigoual feront le bonheur des amateurs de glisse.

Vous n'aimez pas skier ?
Une balade en raquettes sera une sympathique alternative.

Encore une hésitation ? Parlons bonne table. Entre les influences méditerranéennes de l'Espagne, de l'Italie ou celles plus terriennes de l'Auvergne, vous n'aurez que l'embarras du choix. Cette terre est riche et en voici quelques exemples : la Fougasse sucrée d'Aigues-Mortes, les biens connues Tielles sétoise et Pélardon, le fricandeau en Lozère ou le croquant de Mende, les châtaignes des Cévennes pour n'en citer que quelques-unes, bref vive la diversité !

Après tout ça, si vous n'êtes pas déjà sur le pas de la porte avec les bagages... Allez, on vous attend !

Carte géographique du Languedoc ..... page 8
Calendrier des manifestations annuelles ..... page 10
Les marchés en Languedoc ..... page 17
10 choses à ne pas manquer ..... page 18
Notes et spécificités ..... page 20

Suggestions nîmoises
Carte géographique ..... page 24
Itinéraire : Nîmes ..... page 25
Recette de cuisine : Brandade de morue à la nîmoise ..... page 33
Pages personnalisables ..... page 34

Suggestions gardoises
Camargue gardoise - Carte géographique ..... page 40
Itinéraire : Camargue gardoise ..... page 41
Recette de cuisine : Gardiane de taureau ..... page 49
Pays d'Uzège - Carte géographique ..... page 50
Itinéraire : Pays d'Uzège ..... page 51
Recette de cuisine : Canard aux cerises ..... page 58
Pages personnalisables ..... page 59

Suggestions cévenoles
Carte géographique ..... page 64
Itinéraire : D'Anduze à Mende par la corniche des Cévennes ..... page 66
Itinéraire : Monts, gorges et causses ..... page 73
Recette de cuisine : Flan aux châtaignes ..... page 81
Pages personnalisables ..... page 82

Suggestions Béziers, Pézenas et Cœur d'Hérault

Carte géographique ..... page 88
Itinéraire : Béziers ..... page 89
Itinéraire : Pézenas et cœur d'Hérault ..... page 93
Recette de cuisine : Coques Saint-Aphrodise ..... page 100
Pages personnalisables ..... page 101

Suggestions montpelliéraines

Carte géographique ..... page 106
Itinéraire : Montpellier vieille ville ..... page 108
Itinéraire : Antigone, Rives du Lez, Parc de Lunaret ..... page 115
Recette de cuisine : Oreillettes ..... page 118
Pages personnalisables ..... page 119

Suggestions Sète et étangs héraultais

Carte géographique ..... page 124
Itinéraire : Sète ..... page 125
Itinéraire : Balade autour des étangs ..... page 135
Recette de cuisine : Rouille à la sètoise ..... page 139
Pages personnalisables ..... page 140

Mon carnet d'adresses ..... page 146

La Maison Carrée doit sa construction à l'Empereur Auguste au début de notre ère. Elle faisait partie du forum et des édifices nécessaires au développement de la ville. Elle est parmi les bâtiments les mieux conservés au monde et doit cela à son usage au fil des siècles ainsi qu'à une prise de conscience précoce de sa valeur patrimoniale.

L'utilisation la plus surprenante pour nous… fût probablement de la transformer en écurie.

L'intérieur ne conserve pas de décor antique mais la finesse et la richesse des bas reliefs suffisent à nous en faire comprendre l'importance.

La pierre utilisée pour sa construction vient de carrières locales. Bien entendu, tous les ornements ne sont pas d'origine et c'est là que l'on perçoit le talent et la maîtrise des différents corps de métiers qui ont participé à lui rendre son aura. Mais il vous suffira de monter les marches pour approfondir vos connaissances.

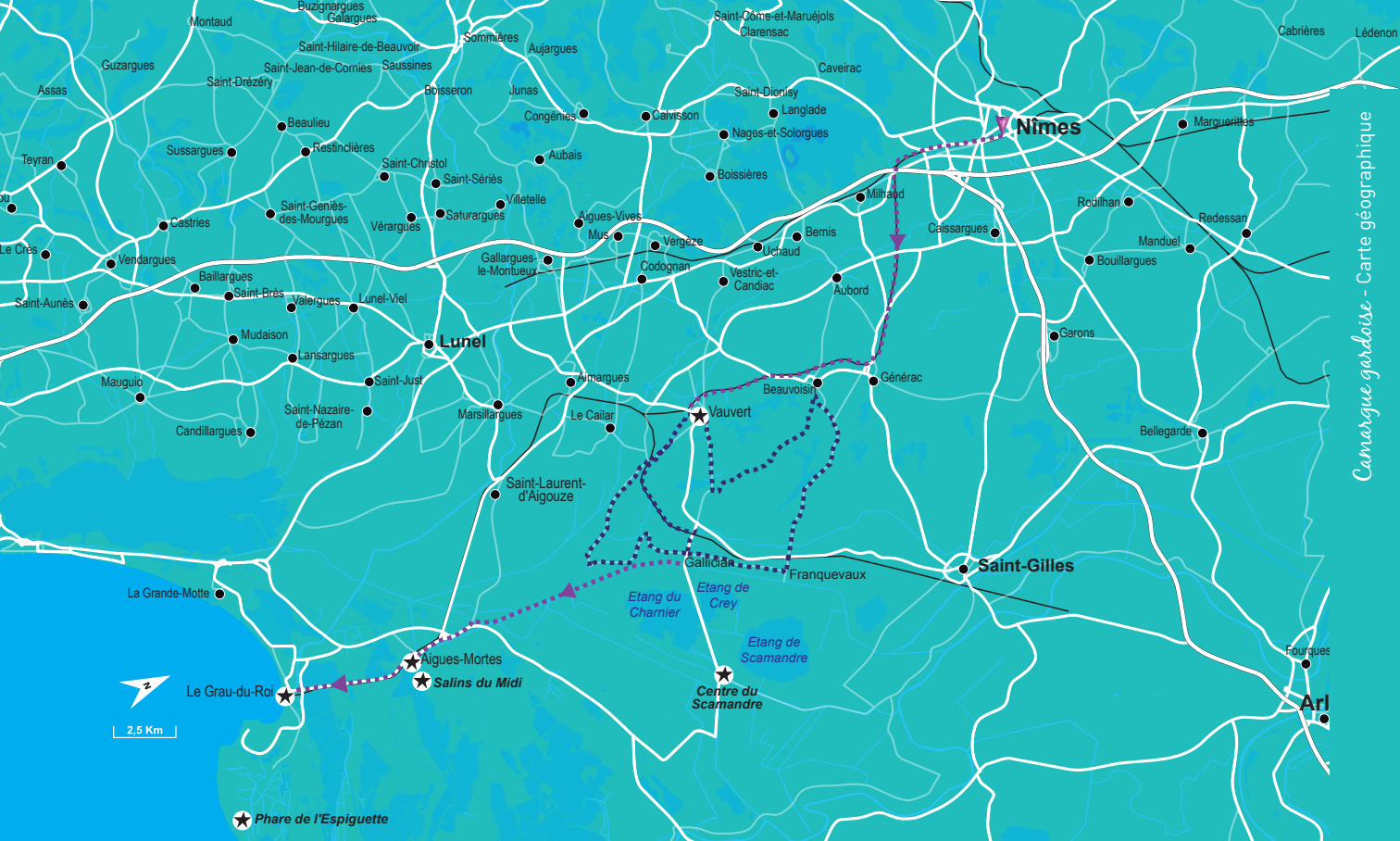
Après cette halte ou cette visite selon votre choix, nous reprenons la rue Auguste, pour profiter encore un peu de la vieille ville, puis traversons le square Antonin pour remonter le quai de la Fontaine qui est le trait d'union entre les jardins de la Fontaine et le centre.

Autrefois, les eaux des lavoirs et des industries arrivaient ici. Aujourd'hui, pour notre plus grand plaisir, nous pouvons nous y promener sous les micocouliers, ce qui nous met en condition pour apprécier notre prochaine étape : **les Jardins de la Fontaine**.

Pendant la Féria, le canal devient le théâtre des Joutes. C'est un peu difficile à imaginer comme ça, mais à voir absolument si vous vous trouvez ici à cette période de l'année.

Quand nous avons demandé aux nîmois quel est l'endroit de leur ville auquel ils sont le plus attachés, la réponse était toujours sans la moindre hésitation : **les Jardins de la Fontaine.**

Chaque ville a un lieu où les familles ont leurs souvenirs, qui rassemble sans distinction de classes et de générations. Ici les Jardins de la Fontaine en sont l'exemple. Effectivement ce lieu a quelque chose de vibrant.


Camargue gardoise - Carte géographique
Nîmes
Lunel
Vauvert
Saint-Gilles
Aigues-Mortes
Salins du Midi
Le Grau-du-Roi
Centre du Scamandre
Phare de l'Espiguette
Etang du Charnier
Etang de Crey
Etang de Scamandre
Gallician
Franquevaux
Saint-Laurent-d'Aigouze
Marsillargues
Le Cailar
Aimargues
Beauvoisin
Générac
Aubord
Vestric-et-Candiac
Codognan
Gallargues-le-Montueux
Vergèze
Uchaud
Bernis
Mus
Aigues-Vives
Milhaud
Caissargues
Rodilhan
Redessan
Manduel
Bouillargues
Garons
Bellegarde
Marguerittes
Cabrières
Lédenon
Fourques
Arl
Caveirac
Saint-Côme-et-Maruéjols
Clarensac
Saint-Dionisy
Langlade
Nages-et-Solorgues
Boissières
Calvisson
Congénies
Junas
Aujargues
Sommières
Boisseron
Aubais
Villetelle
Saint-Christol
Saint-Sériès
Saturargues
Vérargues
Restinclières
Beaulieu
Saint-Geniès-des-Mourgues
Castries
Vendargues
Montaud
Buzignargues
Galargues
Saint-Hilaire-de-Beauvoir
Saussines
Saint-Jean-de-Cornies
Saint-Drézéry
Guzargues
Assas
Teyran
Sussargues
Le Crès
Baillargues
Saint-Brès
Valergues
Lunel-Viel
Saint-Aunès
Mudaison
Lansargues
Saint-Just
Mauguio
Saint-Nazaire-de-Pézan
Candillargues
La Grande-Motte
2,5 Km

Pays d'Uzège - Carte géographique
2 Km
Saint-Dézéry
Collorgues
Mauressargues
Moussac
Aubussargues
Montaren-et-Saint-Médiers
Saint-Quentin-la-Poterie
Vallabrix
Sauzet
Montagnac
Garrigues-Sainte-Eulalie
Saint-Chaptes
Arpaillargues-et-Aureillac
Saint-Victor-des-Oules
Saint-Hippolyte-de-Montaigu
La Capelle-et-Masmolène
Saint-Geniès-de-Malgoirès
Bourdic
Uzès
Saint-Siffret
Montignargues
Flaux
Saint-Maximin
Saint-Bauzély
La Rouvière
Fons
La Calmette
Blauzac
Dions
Sainte-Anastasie
Saint-Mamert-du-Gard
Valliguières
Sanilhac-Sagriès
Argilliers
Parignargues
Collias
Vers-Pont-du-Gard
Castillon-du-Gard
Saint-Hilaire-d'Ozilhan
Pont du Gard
Poulx
Saint-Bonnet-du-Gard
Remoulins
Clarensac
Cabrières
Lédenon
Caveirac
Sernhac
Fournès
Saint-Gervasy
Bezouce
Nages-et-Solorgues
Langlade
Marguerittes
Nîmes
Meynes
Théziers
Boissières
Milhaud
Montfrin

Voilà une belle soirée d'été qui s'annonce !

Canard aux cerises

Pour 6 personnes - Préparation 1 heure
Cuisson 50 minutes

Ingrédients

- 1 beau canard
- 350 g de cerises
- 1/2 litre de fond de canard
- 50 g de miel
- 3 cl de vinaigre de Banyuls
- 10 cl de Banyuls
- sel, poivre

Ingrédients pour le fond

- 2 échalottes
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 1 branche de céléri

Préparation

- Ôter les filets et les deux cuisses du canard. Parer les graisses et mettre les morceaux sur une plaque à rôtir.
- Préparer le fond : mettre la carcasse dans une grande casserole, ajouter carotte, bouquet garni, échalottes, celeri. Couvrir d'eau froide et mettre sur le feu, laisser frémir pendant environ 1 heure.
- Dans une sauteuse, faire revenir le miel et les cerises dénoyautées. Mouiller avec le vinaigre de Banyuls et laisser réduire. Répéter l'opération avec le Banyuls, mais cette fois réduire de moitié. Retirer les cerises puis incorporer cette sauce au fond et laisser épaissir.
- Quand le bouillon est sirupeux, retirer du feu et maintenir au chaud.
- Cuire le canard au four à 175°C pendant environ 50 minutes, vérifier que la viande reste rosée.
- Découper les filets et les cuisses en fines tranches, napper de sauce et agrémenter de cerises.

trouvailles notes découverte pensées photos souvenirs

Mes souvenirs

16,90€
ISBN : 979-10-94602-28-7

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** »

IMPRIM'VERT
PEFC