



Vos escapades éco-responsables

Suisse romande

itinéraires

recettes

carnet d'adresses

pages personnalisables

Éditions

Ecotheentic

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.

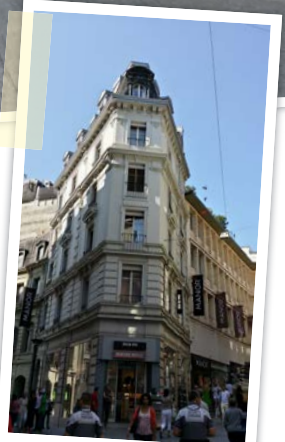
Peut-être parcourrez-vous quelques-uns des 60 000 kilomètres de sentiers ou chemins pédestres (dit à la Suisse). Oui oui, le chiffre est correct, presque autant que le réseau routier. Serait-ce le sport national ? En tous cas un paradis pour randonneurs certainement.

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 vos 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 ? »



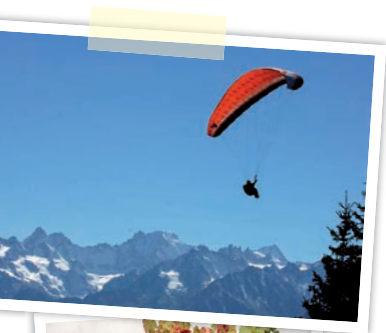
Carte géographique de la Suisse romande	page 9
Calendrier des manifestations annuelles	page 10
Les marchés en Suisse romande	page 15
10 choses à ne pas manquer	page 16
Notes et spécificités	page 18

Suggestions genevoises

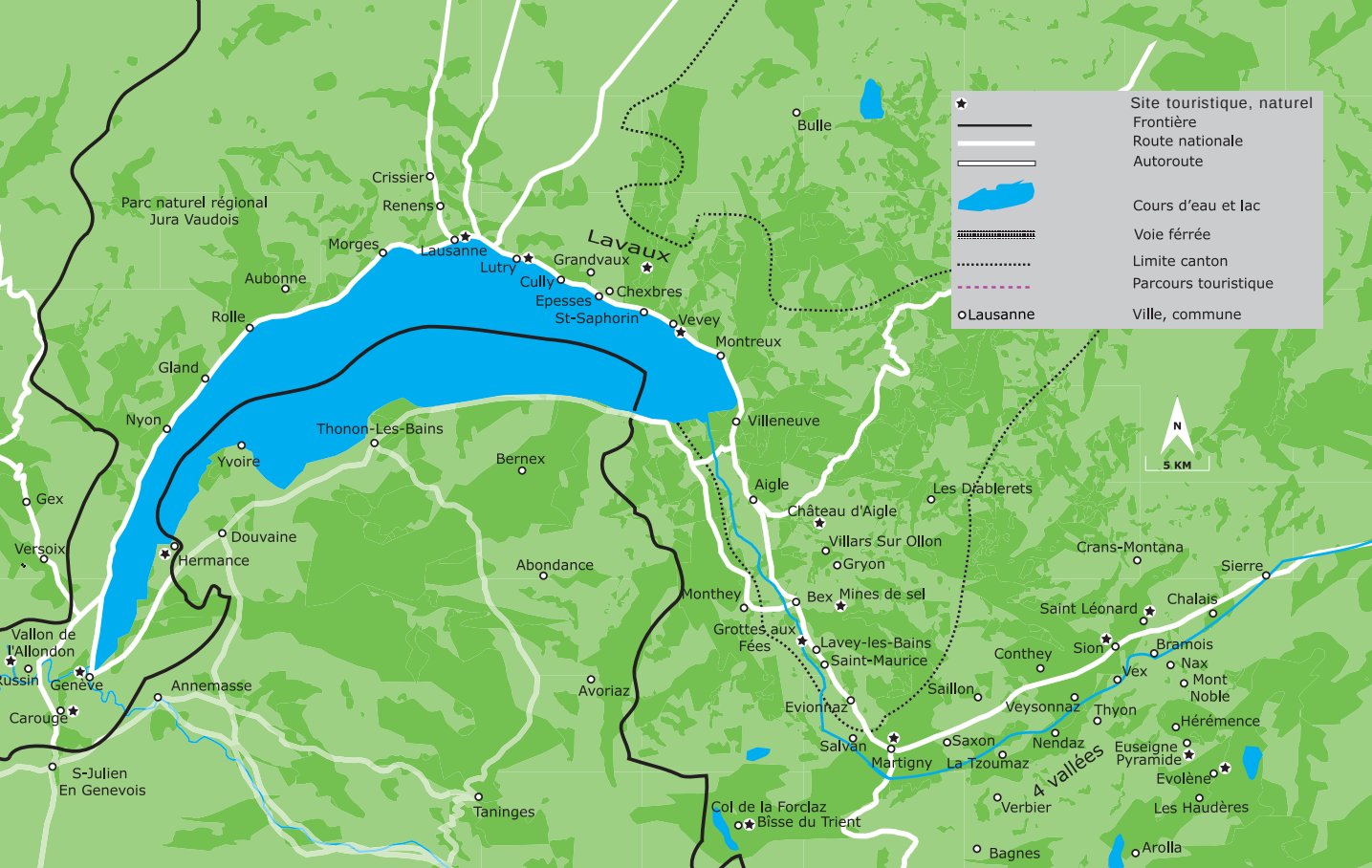
Canton de Genève - Carte géographique.....	page 23
Itinéraires : Centre-Cité-parc des Bastions.....	page 24
Carte centre-Cité-parc des Bastions.....	page 26
Balade au fil du Rhône.....	page 31
Carte Balade au fil du Rhône.....	page 32
Carouge.....	page 35
Carte Carouge.....	page 36
Carte jardin botanique.....	page 39
Jardin botanique.....	page 40
Plage du Reposoir ou Bains des Pâquis.....	page 40
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 80
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 100
Abricots flambés de Léon	page 101
Mon carnet d'adresses	page 102





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 :

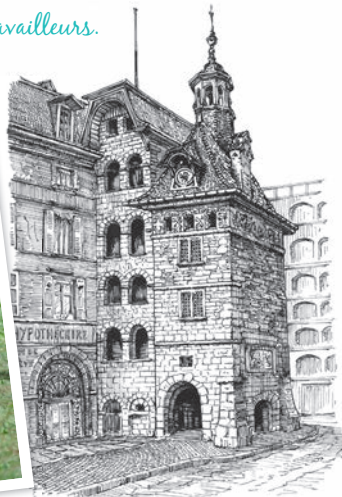
découverte du centre et de la vieille ville à pied ainsi que des berges du Rhône et flânerie à Carouge, charmante commune bohème chic voisine de Genève, écrin aux

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.
En juin 88. Les cloches de St Pierre -
1957 Anniversaire de la Genève Helvétique.



Des oies de Diephloz vous accompagneront certainement sur le chemin en quête d'un petit en-cas. Tous ces animaux sont des races suisses en voie de disparition. Elles sont donc protégées par l'association. Il en est de même pour les différentes variétés de légumes du potager que vous découvrirez chemin faisant. Cette partie de la visite fera la joie de vos enfants.



Nous vous proposons maintenant de descendre vers **la tour de Sauvabelin**. Le sentier pour rejoindre la tour est très bien indiqué. Suivez les panneaux !

Cette tour de bois local de 35 mètres de haut construite en 2003 offre un point de vue unique et exceptionnel sur Lausanne et ses alentours. Arrivés au pied de la tour vous remarquerez l'impressionnant escalier dit "en vis d'Archimède". Petite particularité : il est conçu de telle façon que ceux qui montent et ceux qui descendent ne se croisent pas. Monter les 302 marches pour profiter



du panorama semble difficile mais ce n'est pas le cas.

Le bois utilisé pour la construction est issu du parc de Sauvabelin. Il s'agit d'arbres déracinés ou abattus suite à une forte tempête. Chaque marche porte le nom des donateurs. La construction coûta 1 190 000 francs.



Après la visite de la tour, continuons la descente à travers bois en direction de la vieille ville. Notre dernière étape : **le parc de l'Hermitage**.

Deux choses sont à retenir : la Fondation de l'Hermitage (qui n'est pas en lien avec celle de Saint-Pétersbourg), située dans une magnifique demeure du 19^{ème} siècle, conserve des toiles de maîtres comme Sisley, Degas, Braque ou Tiepolo. Elle propose aussi des expositions temporaires.



postale vivantes ! Autre point fort de cette destination : il est possible de s'y rendre depuis Sion jusqu'à Evolène en passant par Vex et Euseigne grâce au car postal n° 381. Le Val d'Hérens sans voiture c'est possible !



Une localité à ne pas manquer en Val d'Hérens est **le village d'Evolène**. Pour vous y rendre, vous passerez sous **les pyramides d'Euseigne**. Vous penserez sûrement : des pyramides en Suisse... cherchez l'erreur ! En fait, il s'agit de sculptures naturelles d'environ 15 mètres de haut classées "objet



naturel d'importance nationale". Elles représentent une porte d'entrée du Val d'Hérens, bien que celui-ci commence déjà en sortant de Sion avec les villages de **Vex** et **Hérémence** sur le versant ouest et **Nax**, **Mont-Noble** et **Saint-Martin** à l'Est.

Evolène

Le village d'Evolène a été élu plus beau village de Suisse romande en 2012. Niché à 1350 mètres d'altitude, il offre un cadre idyllique tant en été lorsque les jardins et balcons sont fleuris qu'en hiver avec les toits enneigés.

Ici, jusqu'au milieu des années 60, les femmes portaient encore l'habit traditionnel noir orné du foulard rouge. Aujourd'hui, vous en croirez encore peut-être quelques-unes mais attention ! Ne leur parlez pas de costume ni de folklore, cela serait bien mal pris.

Il est possible de visiter le village tous les jeudis à 16h30 en s'inscrivant la veille à l'office de tourisme. Mais vous pouvez également flâner à votre gré au milieu de cette atmosphère d'un autre temps dans les ruelles bordées de beaux chalets mi-pierre



trouvailles découverte croquis pensées photos souvenirs





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

Abricots flambés

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



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 : 979-10-94602-29-4

