

PRINTEMPS



► 54 FLEURS
À MULTIPLIER



► LÉGUMES À
RÉCOLTE RAPIDE



► NOS RECETTES
MINCEUR NATURE



► DESSERTS:
MARIER LA FRAISE

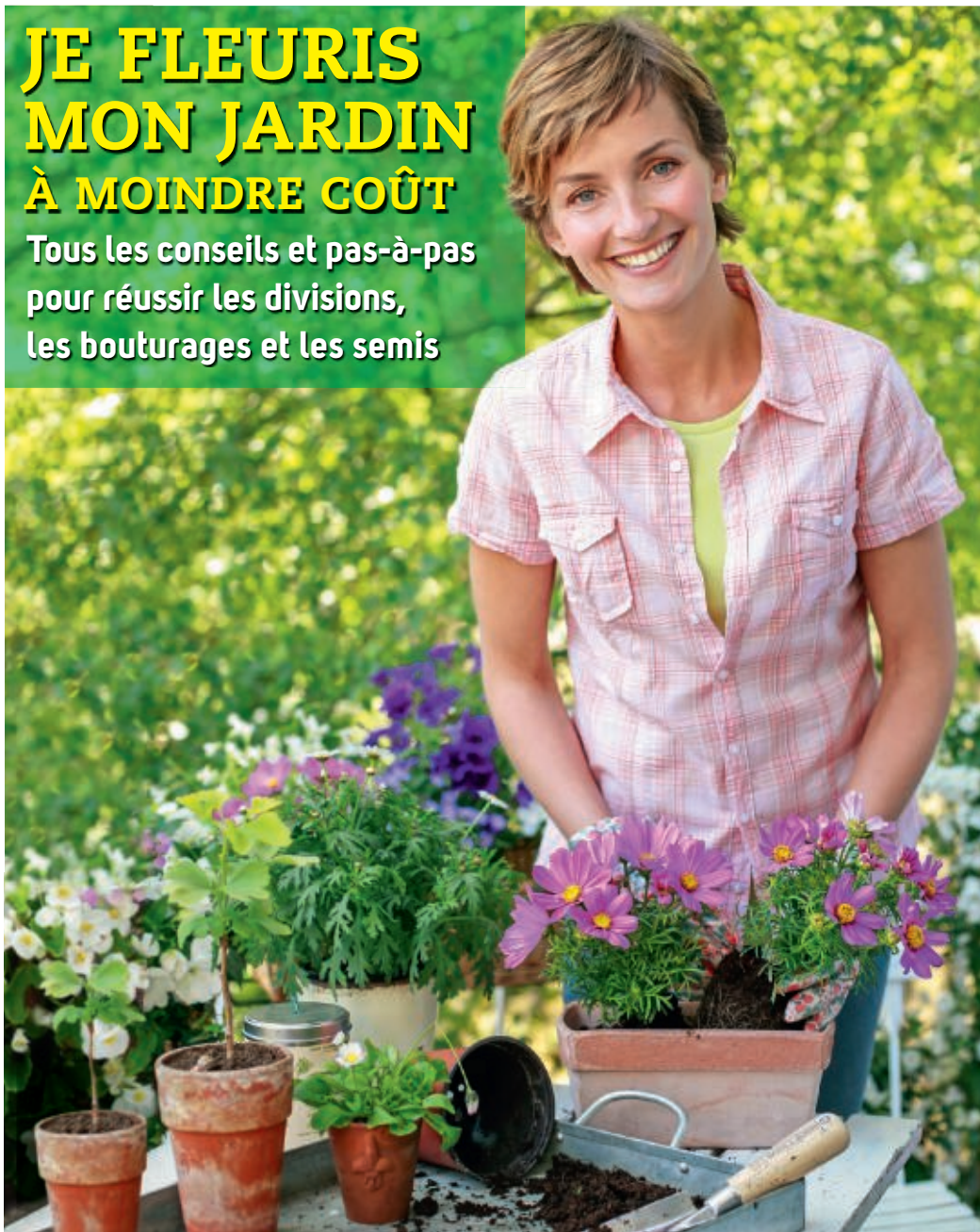
Rustica

PRATIQUE

42
RECETTES
GOURMANDES
OU FRUITÉES

JE FLEURIS MON JARDIN À MOINDRE COÛT

Tous les conseils et pas-à-pas
pour réussir les divisions,
les bouturages et les semis



L 16012 - 22 - F: 5,90 € - RD



**CABANE, BALANÇOIRE, BAC À SABLE:
COMMENT LES RÉALISER SOI-MÊME**

Balades à vélo, un vent de liberté

TERMINÉE L'IMAGE "RINGARDE" DU VÉLO : LA PETITE REINE TRÔNE DÉSORMAIS DANS LE PELOTON DE TÊTE DES VACANCES EN FAMILLE.



GOODLUZ/SHUTTERSTOCK

Des voies vertes aux vélos routes en passant par les pistes cyclables, la France regorge de balades en plein air. Une initiative qui "surfe" sur la tendance du "slowtourisme", et qui offre un moyen de voyager en famille à peu de frais. Pas la peine d'avoir les mollets du gagnant du Tour de France : les enfants et les adultes peuvent s'adonner à ce loisir sans aucune prétention physique. Selon le CNPC (Conseil national des professions du cycle), 89 % des vélos achetés sont employés pour le sport ou pour le loisir. C'est un excellent moyen pour garder la forme tout en prenant son temps. De la grande à la petite boucle, il est important d'avoir un équipement adapté et de respecter les règles de sécurité.

Cyclotourisme

En 1936, lors des premiers congés payés, les ouvriers enfourchaient leurs bicyclettes pour partir en vacances. Aujourd'hui, cette tendance renaît sous forme de randonnées courtes ou longues. Les collectivités territoriales ont bien compris cet engouement, notamment dans des pays européens comme l'Allemagne, les Pays-Bas ou le Danemark. La France rattrape son retard et profite de cette nouvelle forme de tourisme pour créer une multitude de pistes vertes. Ces voies permettent de découvrir la région et son patrimoine tout en relançant l'économie locale. Un art de vivre qui apporte un vent de liberté, recherché par les familles.

AVANT DE PRENDRE LE GUIDON...

Préparation du parcours

- Que vous soyez sur les voies vertes ou sur les routes de campagne, la sécurité demeure une priorité.
- Équipez-vous de casques, de sacoches et de gilets jaunes.
- Expliquez le code à vos enfants et appliquez-le en toutes circonstances.
- Vérifiez les roues et les freins au moins une semaine avant de partir en vacances.
- Privilégiez les parcours balisés, les voies vertes, ou celles qui longent les canaux : ils sont plus agréables et plus riches

en paysage que les routes goudronnées.

- Partez tôt le matin pour éviter les grosses chaleurs.
- Si vous voyagez en famille, pensez à faire des étapes courtes et effectuez des haltes régulières.
- Prenez des aliments énergétiques et de l'eau en quantité suffisante.

Des sites à consulter avant de boucler son escapade :

- Voiesvertes.com
- Francevelotourisme.com
- Randovelo.fr
- Veloenfrance.fr

Roussillon, célèbre pour la richesse de ses ocres.



WWW.PROVENCEGUIDE.COM

Les beaux villages du Lubéron

Dès l'entrée de Roussillon, les façades offrent une explosion de couleurs naturelles jaunes, rouges ou vertes. Le précieux pigment nous raconte l'histoire de ce village, de sa géologie, de sa faune et de sa flore. Une fois la visite terminée, on reprend sa monture pour se rendre jusqu'à Gordes et ses ruelles caladées. Accroché au flanc du plateau de Vaucluse, dominant la plaine de Cavaillon, l'un des plus beaux villages de France est construit avec cette précieuse pierre blonde, surnommée le diamant du village. À quelques kilomètres de là, on peut aussi visiter le village des bories, un hameau situé à 270 m

d'altitude, où l'on peut apercevoir ces fameuses cabanes en pierres sèches typiques. Le groupe de maisons, dont la création remonte aux XVII^e et XVIII^e siècles, venait doubler le village de Gordes et était lié aux travaux agricoles saisonniers. Sous le soleil du Luberon, on traverse les immenses champs d'oliviers, qui nous mènent aux anciens moulins d'extraction perpétuant la tradition du pressage à la meule de pierre.

Balade naturaliste

La véloroute du Calavon emprunte une ancienne voie ferrée qui traverse les villages de Coustellet, rendu mondialement

célèbre par l'auteur anglais Peter Mayle, dans *Une année en Provence*, et de Robion. Aux beaux jours, le marché paysan de Coustellet déploie tous ses parfums et le vieux village de Robion, avec ses adorables venelles, vous conduira à une fontaine monumentale encadrée de six platanes. Tout au long du parcours, on se laisse surprendre par la richesse de la faune du Parc naturel régional du Luberon. On observe le vautour percnoptère, l'orchidée céphalanthère rouge, la zygène cendrée (papillon rare), et on en profite pour humer les champs de lavande en fleur...

INFOS PRATIQUES

Itinéraires : Roussillon

- Gordes ► Village des bories
- Coustellet ► Robion

Kilomètres : 40 km.

Sites incontournables :

- www.provenceguide.com
- Luberoncoeurdeprovence.com
- Avignon-et-provence.com

- Tourismepaca.fr/le-luberon
- Veloloisirprovence.com

À faire :

- Sentier des ocres : Provenceguide.com
- Les caves de l'abbaye de Saint-Firmin : palais-saint-firmin.e-monsite.com

- Conservatoire des ocres : okhra.com
- Musée de la Lavande à Coustellet

Où dormir :

- bastide-de-gordes.com
- Chambre d'hôtes : Marie-Claire Meunier, 503, chemin de La Folie, 84440 Robion. Tél. : 04 32 52 94 34



Le beau château Renaissance de Neuvic.

COTOURISME DORDOGNE

Petite reine de la vallée périgourdine

Ce périple est à organiser sur deux jours, tant la richesse du Périgord est abondante. La vallée de l'Isle est composée de larges territoires calcaires qui forment une frontière naturelle avec les trois autres Périgord. Le départ se fait à Montpon-Ménestérol, une commune du XII^e siècle où les églises renferment 10 orgues à la valeur patrimoniale et musicale inestimable. On part vers le nord pour se diriger vers la forêt de la Double. Longtemps repaire de brigands, la région forestière, qui s'étend aujourd'hui sur plus de 50 000 hectares, est plantée densément de pins maritimes, de

chênes et de fougères, avec des étangs et des ruisseaux. L'étang de La Jemaye est riche de carpes, de brochets et de perches, mais aussi d'espèces protégées, comme la cistude d'Europe. À l'aide de jumelles, observez le va-et-vient du héron cendré, du butor étoilé, du pic-vert ou noir, des colverts... La forêt regorge aussi de gros gibiers.

Plaisirs de bouche

On s'arrête à Mussidan pour découvrir le charme de la petite église et goûter les délicieux foies gras, les fraises, les fromages et les confitures de noix ! Puis on poursuit notre périple sur le véloroute

pour passer la nuit au château de Neuvic et découvrir ses salles voûtées du XVI^e, où l'on sert une cuisine française traditionnelle. Le village est connu pour son élevage d'esturgeons et sa production de cabecous. Le moulin à eau de la Veyssière se visite en été et fabrique de façon ancestrale de l'huile de noix et de noisettes.

Avant de partir, poussez jusqu'au parc botanique du château et les bains de Diane, ancien lieu de rendez-vous galant ! Au matin vous rejoindrez Saint-Astier, une ville reconnue pour le travail de la chaux. L'usine propose de visiter d'étonnantes galeries souterraines de calcaire.

INFOS PRATIQUES

Itinéraires :

Montpon-Ménestérol
► Mussidan ► Neuvic
► Saint-Astier

Kilomètres : 45 km.

Sites incontournables :

• Guide-du-perigord.com
• Dordogne-perigord-tourisme.fr

• Parcot.org
• www.perigord-reservation.com

À faire :

• Une perle géologique : grotte-de-tourtoirac.fr
• Un beau château avec des jardins à la française : chateau-hautefort.com

• Le musée gallo-romain de la ville de Périgueux et ses collections archéologiques : Perigueux-vesunna.fr

Où dormir :

• fondation-isle.e-monsite.com/
Où manger :
• caviar-de-neuvic.com



La superbe baie du golf du Morbihan.

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME BRETAGNE

Balade iodée dans le sud breton

La presqu'île de Rhuys se visite à pied, à vélo, seul ou avec un guide. Longue de 25 km, elle est bordée par l'océan Atlantique, au sud, et le golfe du Morbihan, au nord. Au départ de Saint-Colombier, on prend la direction du marais salant du Duer pour le découvrir avec un guide. À l'aide de jumelles, on peut admirer les sargasses, les spatules blanches, le râle d'eau et même des canards. Quelques moutons des landes de Bretagne sont au pâturage, et genêts et ajoncs bordent le paysage. Par beau temps, on aperçoit les îles au loin.

On suit le sentier pour arriver aux anciennes salines de Lasné,

créées artificiellement au XVII^e siècle par des paludiers guérandais. Deux ostréiculteurs et un paludier ont restauré la saline inexploitée et relancé la biologie du marais. Algues, salicornes ou autres graminées sont désormais employées en cuisine.

Sel et sucre

À Saint-Armel, n'oubliez pas d'acheter votre sel, et au Moulin à café, découvrez le vrai "gochtial", une spécialité, entre le pain et la brioche à déguster nature ou avec du beurre demi-sel ! Sur le chemin de Séné, des végétaux robustes comme l'obione ou la lavande de mer offrent gîte et couvert aux

oiseaux. Sur la route du retour, le moulin à marée Hézo, reconstruit au XVIII^e et qui actionnait ses meules avec la force de la marée montante ou descendante, témoigne d'un passé disparu.

Tout au long de la promenade, les amateurs de nouvelles sensations gustatives pourront cueillir pissenlits, ciboulette sauvage, jeunes feuilles d'épinard de mer (ou aster maritime), sans oublier tous les crustacés. À Saint-Armel, la Biscuiterie des Venètes prépare le fameux kouign-amann, à partir de farine de blé bio et de beurre de baratte frais ! À réchauffer 10 min au four...

INFOS PRATIQUES

Itinéraires : Saint Colombier
► Marais salants de Duer
► Salines de Lasné ► Saint-Armel

Kilomètres : 12 km

Guide :

• Gwen Malléjac : 06 82 18 34 36
Sites incontournables :
• Tourismebretagne.com

• Rhuys.com
• Morbihan.com

À faire :

• Au-devant des ostréiculteurs : marion-eude.com, lamersurunplateau.com
• La maison du Cidre : museeducidre.com

• Réserve naturelle des marais de Séné : reservedesene.com

Où dormir :

• Rhuys.com
• maisondeloiseaubleu.com

Où manger :

• Lapergola-penvins.com
• Biscuiteriedesvenetes.com



Au pied de l'église d'Auvers-sur-Oise.

J.SIERPINSKI/CRT PARIS ILE-DE-FRANCE

Itinéraire familial dans l'Oise

La boucle cyclable d'Auvers-sur-Oise traverse plusieurs villages, notamment du Parc naturel régional du Vexin. Notre circuit débute naturellement à Auvers-sur-Oise, un village qui possède de nombreux bâtis historiques, dont l'Auberge Ravoux, appelée la "Maison Van Gogh", dernière demeure du peintre. Commerce de vins et restaurant depuis 1876, ce lieu est avant tout une auberge gastronomique, dont la salle à manger fin XIX^e ravit le regard. Après vous être rassasiés de l'œuf meurette ou du gigot de 7 heures, qui sont élaborés à partir de produits locaux, vous enfourchez les vélos pour traverser

l'Oise, son château et ses jardins à l'anglaise et à la française. Par un jeu de terrasses successives, on surplombe le centre du bourg, et l'on peut y contempler une multitude de fleurs, dont la célèbre rose des Impressionnistes, avec sa fleur orange saumoné strié de jaune. On prend ensuite la direction de Butry-sur-Oise et de Valmondois, pour découvrir la vallée du Sausseron et faire une halte au musée des Tramways à vapeur et des Chemins de fer.

Flânerie dans le Vexin

Dans le Parc régional du Vexin, levez les yeux au ciel pour admirer busards et alouettes, avant

d'aller musarder à Nesles-la-Vallée, qui connut fin XIX^e une riche vie artistique et intellectuelle. Le vaste plateau calcaire regorge d'anciennes carrières, utilisées aujourd'hui pour la culture du champignon de Paris. La région est jalonnée de co-teaux et de vallées verdoyantes. Incontournable, la boutique de la jardinerie Les Glycines fait le bonheur des botanistes et des jardiniers en herbe.

Le Vexin, terre céréalière, est parsemé de nombreux moulins à blé, dont le moulin de la Naze. Ce site propose des produits directs de la ferme et labellisés "Valeurs parcs".

INFOS PRATIQUES

Itinéraires : Auvers-sur-Oise
 ► Butry-sur-Oise ► Valmondois
 ► Nesles-la-Vallée
Kilomètres : 15 km
Sites incontournables :
 • www.valdoise-tourisme.com
 • Tourisme-auverssuroise.fr
 • Pnr-vexin-francais.fr

À faire :

Chateau-auvers.fr
Le festival des Irsiades :
 • Chateau-auvers.fr
 • Moulin de la Naze, Valmondois.fr
Fête de l'Oise :
 • fetedelacampagne-valleedeloise.fr
 • Musee-mtvs.com

Où dormir :

• La lucarne du voyageur,
 tél. : 01 61 03 11 02 ou
 lalucarne.auvers@orange.fr

Où manger :

• L'Auberge Ravoux,
 tél. : 01 30 36 60 60 ou
 maisondevangogh.fr



Vézelay et son inoubliable colline

REGOLD/SHUTTERSTOCK

La Bourgogne, une terre préservée

Avallon, la majestueuse, est perchée sur son éperon granitique de 100 m qui surplombe la vallée du Cousin. Encerclée par des remparts, la ville médiévale se visite en suivant le parcours de la "petite grenouille". Pour les enfants, effectuez un détour par Cardo Land, un parc préhistorique qui présente, grandeur nature, des dinosaures, des hommes préhistoriques, des grottes et des fouilles archéologiques ludiques. À quelques kilomètres, Vézelay, la ville étape de Saint-Jacques-de-Compostelle, est accrochée à flanc de colline. Ses ruelles sont bordées par de véritables maisons médiévales pour arriver

jusqu'à la basilique Sainte-Marie-Madeleine, de style gothique. À 7 km, on découvre à Pierre-Perthuis une arche naturelle de 15 m de hauteur percée dans la falaise par la rivière de la Cure. On traverse le parc du Morvan pour passer la nuit dans la maison d'hôtes Meix Jeannin, à Aligny-en-Morvan – une habitation typique morvandelle.

Terre romaine

Si le temps s'y prête, le lac artificiel de Settons (366 ha) propose ses plaisirs aquatiques. On continue jusqu'à Autun, ville d'art et d'histoire. On profite de cette halte pour visiter la roseraie et

ses nombreux vestiges de l'époque gallo-romaine, dont le théâtre, qui était un des plus grands de toute la Gaule. Les enfants peuvent s'aventurer dans un petit labyrinthe de verdure. Le bœuf Charolais fait la fierté des éleveurs. En outre, la région présente une trentaine de variétés de fromages, dont l'époisse, le chaource, le brillat-savarin, le dôme de Vézelay, etc. Foies gras de canards, confitures, pains d'épice, anis de Flavigny ou crème de cassis font le bonheur des plus gourmands. Certaines auberges respectent la tradition paysanne en proposant des "quatre heures morvandelles".

INFOS PRATIQUES

Itinéraires : Avallon
 ► Vézelay ► Pierre-Perthuis
 ► Aligny-en-Morvan
Kilomètres : 12 km
Sites incontournables :
 • Bourgogne-tourisme.com
 • Cotedor-tourisme.com
 • Tourisme.parcumorvan.org

• GrandslacsduMorvan.com

À faire :

• De juin à septembre, des concerts de musique sacrée résonnent dans la basilique. Ils sont couronnés, en août, par le festival "Les rencontres musicales de Vézelay".

• Barrage du lac des Settons : GandslacsduMorvan.com

Où dormir :

• Meix Jeannin : 03 86 76 13 90
 • Savaultdetour.fr

Où manger :

• Macarons-de-charlou.com
 • Cabalus.com