

1h35  
21 km



# CHEMIN GOURMAND NORD

Ile de Ré

## Sur l'île de Ré, Art de Vivre rime avec Gourmandise et Gastronomie.

La découverte du Terroir, c'est aussi l'occasion de faire vibrer vos papilles en goûtant des produits de qualité ! Un marché, un repas gastronomique, une terrasse sur le port, une cabane ostréicole ... autant d'opportunités pour vous régaler.

Profitez de cette balade à vélo pour découvrir quelques-unes des nombreuses spécialités des lieux. Entre huître, sel, algues, pomme de terre primeur et légumes bio, il y en a pour tous les goûts ! Prêts à vous initier à la gastronomie rétaise ?



### ARS-EN-RÉ

Entourée de part et d'autre, par la mer et les marais salants, les cultures maraîchères et les vignes, Ars-en-Ré possède un charme incontestable, alliant simplicité et élégance.

À deux pas du port, rien de mieux que de flâner sur le marché pour découvrir les délices de l'île de Ré. Les producteurs locaux installent leurs étals : fruits et légumes gorgés de soleil, produits de la mer ou fromages de pays offrent leurs couleurs et leurs parfums intenses ; les artistes exposent leurs œuvres, les enfants font un tour de manège ... tous les sens sont à la fête. L'hiver, un plus petit marché se tient sur la place Carnot.

### La saliculture

Au nord de l'île, entre La Couarde et Les-Portes-en-Ré, les marais salants façonnés par l'homme, se déploient à perte de vue.

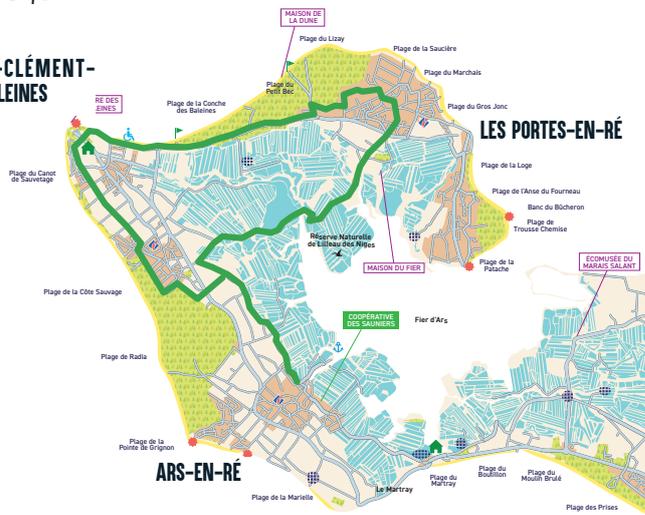
Depuis plus d'un millénaire, on y cultive « l'or blanc » de l'île : le sel marin et la délicate fleur de sel qui parfume délicatement les plats. En plein été, au crépuscule, une centaine de sauniers récoltent 2000 tonnes de gros sel et 200 tonnes de fleur de sel à la main sur plus de 400 hectares de marais cultivés, en exécutant les mêmes gestes ancestraux. Véritables paysans de la mer, ils sont les gardiens de ce patrimoine local et d'une biodiversité inestimable.

Votre balade à vélo, en direction de Saint-Clément-des-Baleines, vous permet de garnir davantage votre panier, de pommes de terre, de légumes bio, de sel ou même d'algues, directement chez les producteurs locaux.



Partez du marché sur le port et empruntez à gauche la piste cyclable sur 5 km, en direction du Phare des Baleines. Puis à la hauteur du village de Saint-Clément-des-Baleines, prenez à droite vers Les Portes-en-Ré.

### SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES



### LES-PORTES-EN-RÉ

En longeant la réserve naturelle de Lilleau des Niges, vous aurez l'occasion d'observer de nombreux oiseaux au cours de leur migration, ou au moment de la nidification notamment au printemps quand le jaune des fleurs de moutarde ensoleille ce paysage bucolique. On découvre aussi dans les marais salants une flore comestible liée à cet environnement si particulier.

La Salicorne est une plante herbacée halophile que l'on récolte dans les marais salants. Comestible, ce cornichon de la mer est l'or vert de l'île de Ré. Charnue et croquante au printemps, elle sera parfaite pour une salade printanière ou mangée crue à l'apéritif. En été, elle est plus amère et il est préférable de la cuisiner comme un légume tel le haricot vert ; à mettre dans des plats mijotés, des omelettes ou en accompagnement de poisson ou de viande.

Le Maceron est une plante sauvage qui borde les marais. Sa graine est une épice poivrée et citronnée, surprenante et délicieuse. N'hésitez pas à goûter ce poivre sauvage des marais salants de l'île de Ré !

Afin de permettre le commerce du sel, des appontements furent aménagés très tôt le long des chenaux des marais salants. L'un d'eux, plus accessible est appelé « vieux port » dès le XVII<sup>ème</sup> siècle. Ce port a été totalement refait en pierre de taille au XIX<sup>ème</sup> siècle, et un pont a été ajouté au-dessus de l'écluse.

Au cœur des plus anciens sites de récolte du sel, la Maison du Fier, ancienne salorge, est l'un des derniers exemples de hangar à sel de l'île de Ré. Le sel récolté dans les marais alentours y était stocké en attendant son expédition par bateau de cabotage vers les autres régions de France.

Continuez sur la route du Vieux Port jusqu'à la départementale, traversez-la et prenez à gauche la rue de Hurlevent puis tournez à droite rue de la Grenouillère pour arriver à la place de la Liberté.

DESTINATION ILE DE RÉ



LES RANDONNÉES À VELO

# CHEMIN GOURMAND NORD

— Ile de Ré —

Avant 1965, date de la première canalisation sous-marine permettant l'arrivée d'eau en provenance du continent, l'Ile de Ré, dépourvue de rivières et de ruisseaux, souffrait d'un réel problème d'alimentation en eau potable. De nombreux puits ont donc été creusés, tous différents, tant par leur taille que par leur forme. Vous pouvez les découvrir en sillonnant les rues, venelles et places des Portes-en-Ré.

La place de la Liberté est au cœur de la vie du village, animée le matin avec le marché. Partez à la découverte des plaisirs simples, des spécialités locales (huîtres, sel ...), des produits de qualité et une proximité sans égal. Lieu de détente et de flânerie, le marché restitue à lui seul l'ambiance de la place du village.



*Repartez de la place, à gauche par la rue de la Cure en longeant l'église Saint-Eutrope puis tournez à droite et remontez la rue du Soleil Couchant. Au bout, légèrement à droite, traversez et prenez à gauche la route de la Filatte puis continuez votre balade par l'itinéraire cyclable en direction du Phare des Baleines. Vous longez la forêt du Lizay puis la plage de la Conche.*

La pêche a permis d'éviter la famine. Certains pêcheurs du village avaient même une spécialité : le homard. Mais l'économie de Saint-Clément-des-Baleines était principalement fondée sur le sel et le vin, cultures qui se perpétuent encore aujourd'hui. Le maraîchage y est aussi important, avec son fleuron la Pomme de Terre Primeur A.O.P.

Lors de votre balade, vous apercevez un moulin. La production de céréales étant assez réduite sur l'île, le blé était le plus souvent importé, mais il était moulu sur place ce qui explique le nombre important de moulins. En 1894, quatre moulins à vent tournaient encore sur les sept existants dans le village. De nos jours, il n'en subsiste que deux, témoins d'une activité passée, ils sont aujourd'hui transformés en habitations.

Au cœur de la vie du village, à côté de l'Église Saint-Clément, la place s'anime le matin avec le marché et les commerces de proximité. Faites comme les villageois, remplissez votre panier de légumes, d'huîtres, de crevettes impériales, d'algues et de sel que vous proposent les producteurs locaux, mais aussi poisson, viande, fromage, melon ou fraise ... de quoi confectionner d'excellents repas pour votre famille et vos amis.

*Repartez de la place de l'Église à droite par la rue du Centre jusqu'à l'arrêt de bus de la Tricherie et continuez tout droit par la rue de la Côte pour reprendre la piste cyclable direction Ars-en-ré en longeant une partie de la forêt de la Combe à l'eau. Traversez la RD 735 puis continuez par les marais jusqu'au port. Vous voici arrivés ! Ça vous a plu ? Alors n'hésitez pas à continuer la découverte « gourmande » de l'île avec les autres circuits : « Le circuit de la Presqu'île » et « Le circuit Sud » !*



## SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES

Une vue spectaculaire vous attend du haut des 57 mètres du Phare des Baleines. À 4 km environ au large, vous apercevez le Phare des Baleineaux.

À marée basse, au pied du phare, vous découvrez l'une des dernières écluses à poissons de l'île, « la Moufette ». Pour subvenir à leurs besoins en nourriture, les Rétais ont construit des pièges à poissons fixes sur l'estran. Les premières écluses auraient été construites au XV<sup>ème</sup> siècle. En 1727, on dénombrait environ 115 écluses sur l'île. En 1982, il n'en restait que 11. La forme de l'écluse et les astuces techniques de construction ont un but bien précis : résister à des chocs de 20t/m<sup>2</sup> lors des tempêtes. Ces remparts de pierre sont longs de 1000 à 1500 m, construits sans ciment, ni mortier et présentent une forme de fer à cheval afin d'emprisonner les poissons à marée descendante.

*La piste cyclable continue direction Saint-Clément-des-Baleines à travers champs et vignes.*

