



G. SCARRELLA/FRANCE 2

« Mon péché mignon : déguster des sardines grillées sur le port dans des assiettes en carton »

► **Que faites-vous lorsque vous venez en Charentes ?**

Balades et farniente ! J'adore flâner dans la vieille ville, le long des fortifications, quand le soleil est moins fort, en fin d'après-midi. Mon péché mignon : déguster des sardines grillées sur le port dans des assiettes en carton. Ça me rappelle les vacances de mon enfance, en Espagne. On peut aussi aller manger des huîtres directement chez l'ostréiculteur. Sinon, je me régale d'une bonne crêpe après mes promenades à vélo sur les chemins de l'île de Ré, toute proche. Par ailleurs, j'ai testé récemment les soins aux algues marines du centre de thalasso de Châtelailon-Plage. J'ai eu la sensation de plonger la tête dans un plateau de fruits de mer et de sentir l'oursin en sortant ! Mais cela donne un formidable coup d'éclat à la peau.

Avez-vous fait des découvertes dans la région ?

Avec mon ami, nous avons loué une barque pour explorer le marais poitevin. Il n'y avait personne. C'était très romantique. La surface est recouverte de lentilles d'eau. On avait le sentiment de naviguer sur de la moquette. Parfois, il faut baisser la tête pour éviter les ronces et les toiles d'araignées... J'envisage bientôt de venir avec des amis et camper quelques jours dans la région.

Que ramenez-vous de vos escapades ?

Des produits du terroir : sel, cognac... Sur le marché de Fourras, d'où l'on part pour rejoindre le fort, on trouve de superbes poissons.



1

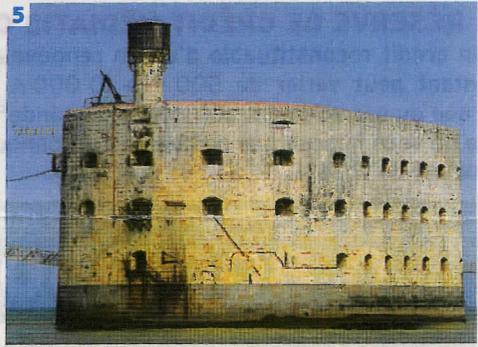


ASK IMAGES



LESCOURTHOIA-OUI

1. Reliée au continent par un pont depuis 1988, l'île de Ré est idéale pour les balades à vélo.
2. Le sel est encore produit de façon artisanale dans la région.
3. Dès les premiers rayons de soleil, les Rochelais s'installent aux terrasses du vieux port.
4. Aux environs de la ville, le marais poitevin est un écrin de verdure à découvrir au fil de l'eau en louant une barque.
5. Des compagnies maritimes proposent des promenades en mer pour voir le fort Boyard. Mais impossible d'y monter !



5

© YVERGNIAUX / ANDIA

SES MEILLEURES ADRESSES

■ **Cave de la Guignette**

« Fréquenté par les étudiants, ce bar à vins est un ancien repaire de marins. Goûtez à la guignette, un apéro à base de vin et de fruits. »
8, rue Saint-Nicolas.
Tél. 05 46 41 05 75.

■ **Les 4 Sergents**

« Un restaurant chic mais abordable, situé dans un ancien hôtel particulier du XIX^e siècle. Le jardin d'hiver est très agréable. »
49, rue Saint-Jean-du-Pérot.
Tél. 05 46 41 35 80.

■ **Richard Coutanceau**

« La vue sur le port est très sympa. La carte des vins de ce restaurant est à tomber, tout comme les prix ! »
Place de la Concurrency.
Tél. 05 46 41 48 19.

■ **Au Comptoir du Sud**

« La cuisine marie diverses influences méditerranéennes : espagnole, maghrébine... »
4, place de la Chaîne.
Tél. 05 46 41 06 08.

■ **Le P'tit Bleu**

« Dans le vieux port, ce snack sur une barque propose de

délicieuses sardines grillées. »
Cour des Dames.
Tél. 05 46 28 32 65.

■ **Café de l'Aquarium**

« De la terrasse, on observe les voiliers rentrer au port. La salle intérieure donne sur la serre tropicale de l'aquarium. »
Quai Louis-Prunier.
Tél. 05 46 50 17 17.

■ **Magasin La Trinitaine**

« On y trouve tous les produits du terroir : sel, salicomes, pineau, cognac, galettes... »
6, quai Duperré.
Tél. 05 46 41 83 50.

■ **Centre Thalazur**

« Testez les soins aux algues. »
Avenue de la Falaise,
17 340 Châtelailon-Plage.

■ **Marais poitevin**

« À 60 kilomètres de La Rochelle. Les promenades en barque partent de Mazeau. »
Rue du Port, 85 420 Mazeau.
Tél. 02 51 52 90 73.

■ **Office du tourisme de La Rochelle**

Place de la Petite-Sirène.
Tél. 05 46 41 14 68 ou
www.larochelle-tourisme.com