



Au fil des petites stations balnéaires

Le long des côtes françaises, loin des sentiers battus et des grands spots de bord de mer ultra-fréquentés et onéreux, de petites stations balnéaires tirent leur épingle du jeu sur tout le littoral. Au programme : un environnement plus calme, une ambiance familiale et une bonne dose d'authenticité.

À la découverte des plages de sable blanc dans le golfe de Sagone, en Corse.



Authentique
Utilisez du brocciu au lait de brebis, plus parfumé. Vous pouvez augmenter la quantité de crème de châtaignes.

La chaleur du soleil, une longue plage de sable, une eau à une vingtaine de degrés et... une horde de vacanciers. L'été, de nombreuses plages du littoral français sont prises d'assaut par des touristes venus s'accorder quelques jours de farniente. Avec une centaine de stations balnéaires réparties sur le territoire, chacun peut pourtant trouver celle adaptée à ses envies. À l'écart de la grande agitation estivale, quelques petites villes côtières ont conservé leur caractère authentique et attirent un public familial venu chercher le calme et des tarifs plus attractifs. Avec, en prime, un décor de carte postale qui n'a pas de prix.

choix de la plage des Pins penchés et de sa succession de petites criques et bancs de sable à l'ombre des grands arbres. Dans ce petit coin de paradis, les siestes sont bercées par le bruit des vagues et des cigales. Au sud-est de la ville, le parc Beau Rivage surplombe une côte rocheuse et offre un panorama d'exception sur la presqu'île de Giens et les Fourmigues. Ce large espace propice à la promenade comporte également quelques tables de pique-nique : l'endroit est idéal pour un petit en-cas autour des produits provençaux achetés sur le marché du jeudi matin. Pour un plaisir sucré, il faut prendre la direction du port, où l'établissement familial Fil' O Glaces propose 48 parfums de glaces artisanales, toutes fabriquées sur l'île de Porquerolles et récompensées par le label qualité Glaces artisanales de France. Vanille, planteur, Grand Marnier, pêche ou miel-pignons, le choix des parfums reste le moment le plus difficile.



L'incontournable brocciu

Quitter la Corse sans goûter au brocciu serait une hérésie. D'autant que ce fromage, le seul à bénéficier d'une AOP sur l'île, se décline de bien des manières. Réalisé à partir du petit-lait, il se déguste simplement frais, étalé sur une tranche de pain. Il trouve aussi sa place dans des recettes salées comme des tartes ou des omelettes. Côté dessert, c'est l'ingrédient principal du fiadone, ce flan parfumé aux zestes de citron. À Cargèse, on peut s'en procurer dans la boutique Terra Corsa.

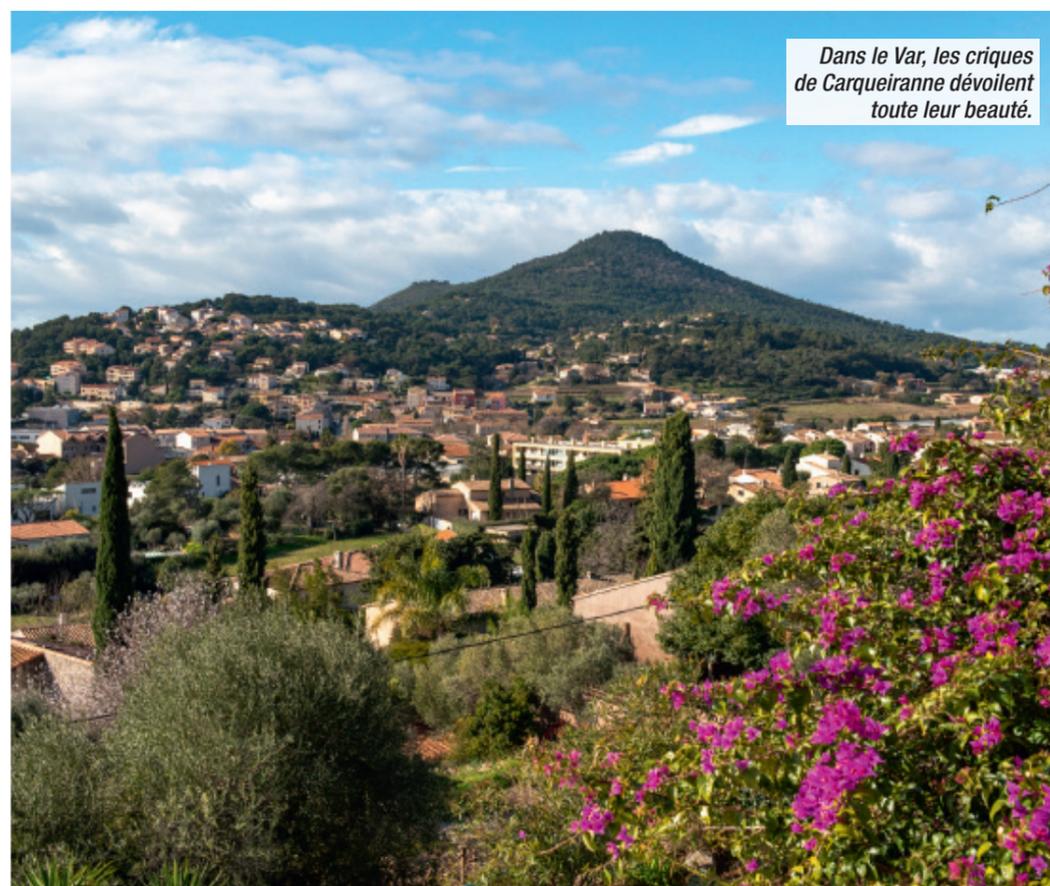
Farniente dans les criques de Carqueiranne

En mettant le cap vers l'est, la Côte d'Azur, très prisée des touristes, cache aussi quelques trésors. Entre Hyères et Toulon, la petite station balnéaire de Carqueiranne est privilégiée par les familles, qui investissent les plages du Pradon et de Péno. Celles qui recherchent encore plus de calme font le

Escapade corse

Pour poursuivre ce tour de France des petites stations balnéaires, on prend le large en mettant le cap sur l'Île de

Dans le Var, les criques de Carqueiranne dévoilent toute leur beauté.



Crème glacée au brocciu et noisettes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN

- 300 g de brocciu ■ 2 c. à soupe de noisettes corses concassées ■ 2 c. à soupe de noix
- 50 g de fraises coupées en deux ■ 60 cl de lait entier ■ 100 g de sucre ■ 4 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe bombée de Maïzena
- 1 c. à soupe de crème de châtaignes corses ■ 1 gousse de vanille.

Fouettez les jaunes d'œufs avec la Maïzena et le sucre. Portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Versez-le en filet sur les jaunes sans cesser de fouetter. Faites épaissir le mélange 3 mn environ (il doit napper la cuillère).

Écrivez le brocciu à la fourchette avec la crème de châtaignes. Ajoutez la crème vanillée, les noisettes, les noix et les fraises et mélangez. Faites prendre en sorbetière ou au congélateur.

ESCAPE GOURMANDE

Par Marine Couturier

Beauté. Au nord d' Ajaccio, Cargèse jouit d'une histoire riche, marquée notamment par l'installation d'une colonie grecque à la fin du XVII^e siècle. Ce village corse, situé au sommet d'un promontoire dominant le golfe de Sagone, se distingue aujourd'hui par son ambiance conviviale faite de petits commerces, bars et restaurants, véritables vitrines des produits locaux. L'épicerie Leca propose un large aperçu des saveurs insulaires, à déguster sur place ou à emporter : figatellu, salsiccia, prisuttu et fromages au lait de brebis et chèvre sont tous élaborés selon la tradition, pour un plaisir authentique. Et, pour digérer, une balade sur le port et une visite de la tour d'Umignu sont tout indiquées, tandis qu'en fin de journée, la plage du Péro est propice à la détente. La dolce vita cargésienne à l'état pur !

Marseillan, une bouffée d'oxygène

À quelques kilomètres de l'animation du Cap d'Agde, la station de Marseillan Plage se veut plus calme et familiale avec ses grandes



Au port de Marseillan, les bateaux se parent de couleurs.

Les secrets du Noilly Prat

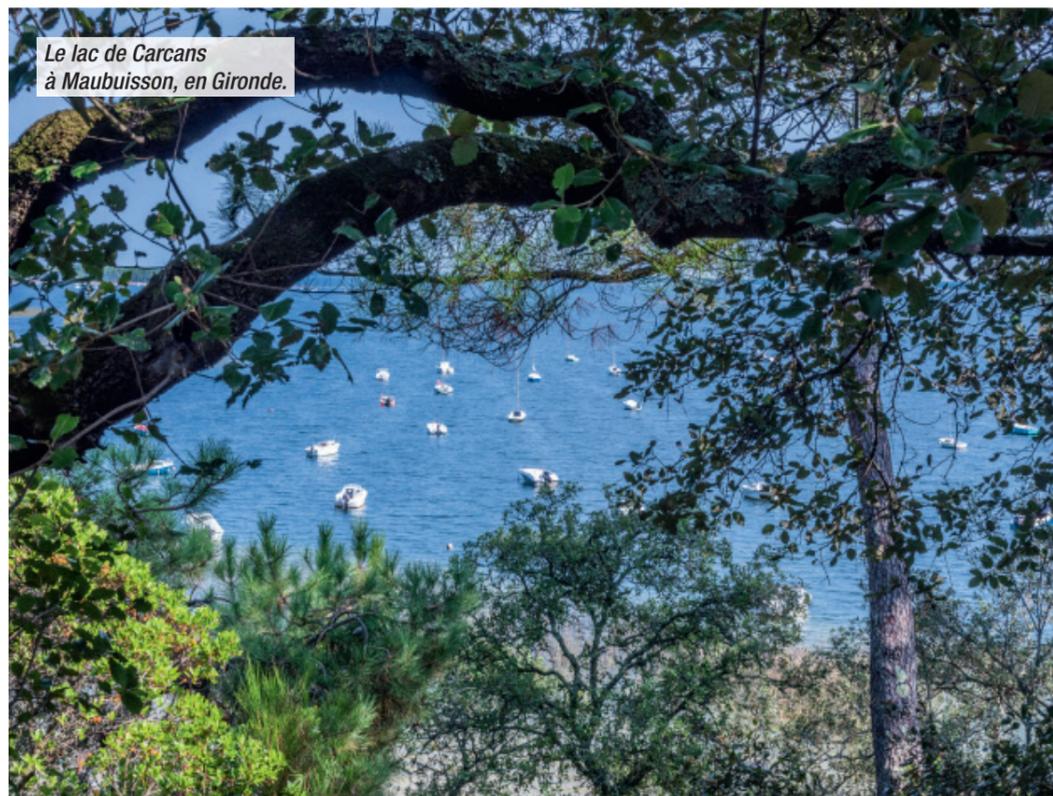
L'histoire de Marseillan et du fameux vermouth dure depuis 1813, quand Joseph Noilly, marchand de vins et spiritueux, crée sa première recette de vermouth français, dont la maison Noilly Prat va développer la commercialisation. Les connaisseurs apprécient son goût puissant et son bouquet délicat en apéritif, quand les grands chefs l'utilisent pour parfumer leurs recettes. Près de 20 herbes aromatiques sèches et épices du monde entier entrent dans la composition de l'unique Noilly Prat Original Dry, dont la liste complète reste un secret bien gardé. Pour découvrir ce savoir-faire ancestral et se plonger dans les traditions locales, la Maison Noilly Prat organise visites et ateliers de création, ponctués par une dégustation toujours appréciée.



étendues de sable fin. Entre l'étang de Thau et la Méditerranée, elle est bordée à l'est par la réserve naturelle du Bagnas où flamants roses, hérons cendrés, aigrettes et des centaines d'autres oiseaux trouvent leur bonheur. Cette faune peut également s'observer depuis la plage sauvage de Robinson-Est, absolument magique. Côté ville, les vieilles rues et les vestiges romains témoignent de l'histoire de Marseillan, qui pourrait remonter à la plus haute antiquité. La magie opère aussi dans le port, le temps d'une petite balade au son du doux clapotis de l'eau sur la coque des bateaux. Si la faim se fait sentir, de nombreux restaurateurs bordent les quais pour vous régaler de produits de la mer. Pour les plus gourmands, La Tablee s'avère la solution idéale avec son buffet de fruits de mer à volonté, d'autant que ce producteur d'huîtres depuis trois générations bénéficie d'un emplacement idéal avec sa terrasse au bord de l'étang de Thau.

L'Atlantique côté lac

À la recherche d'eaux encore plus calmes ? Le lac d'Hourtin-Carcans, au cœur des Landes du Médoc, est l'alternative parfaite pour les marins d'eau douce.



Le lac de Carcans à Maubuisson, en Gironde.



Touche saveur

Complétez avec un bulbe de fenouil coupé en carpaccio.

Sardines marinées au citron

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
RÉFRIGÉRATION : 30 MN

- 18 petits filets de sardines ■ 4 citrons
- 1 bouquet de persil ■ brins de thym
- 5 c. à soupe d'huile d'olive de Provence
- 1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail
- fleur de sel ■ poivre blanc.

Alignez les filets de sardines côte à côte dans un plat, peau sur le dessous. Coupez l'oignon en rondelles et hachez l'ail dégermé. Pressez le jus de 3 citrons. Fouettez-le avec l'huile d'olive, l'ail haché et du thym effeuillé. Versez la marinade sur les filets, ajoutez les rondelles d'oignon et du persil ciselé. Parsemez de fleur de sel et de poivre. Faites mariner 30 mn au réfrigérateur. Servez très frais avec des rondelles de citron.

Par Marine Couturier

Bordé de marais sauvages, de dunes et de forêts de pins, ce lac, le deuxième plus grand de France, bénéficie d'un environnement naturel exceptionnel et préservé. De nombreuses activités nautiques sont proposées à toute la famille, selon les âges et les envies, comme le canoë, le pédalo ou le kitesurf. Pour des journées davantage tournées vers le farniente, les plages surveillées promettent des baignades en eau calme en toute sécurité.

Échappée belle à Pirou-Plage

Dans l'ouest du Cotentin, Pirou-Plage a échappé à son destin de station balnéaire prisée par les touristes. La faute (ou grâce ?) à un projet immobilier lancé en 1990 et stoppé deux ans plus tard par manque de financement. Pendant près de vingt-cinq ans, les bâtiments inachevés du village fantôme ont vu



Venez déguster les huîtres sur la presqu'île du Cotentin.



Les célèbres cabanes de Soulac en Gironde, caractéristiques avec leurs rayures bleu marine et blanches.



Juste à côté de Pirou-plage, venez visiter le château fort de Pirou.

défiler photographes, vidéastes et grapheurs, inspirés par la singularité du lieu, avant leur destruction fin 2016. Pirou-Plage est donc resté cette petite station balnéaire de la Manche bordée par d'imposantes dunes, et dotée de 6 kilomètres de plage dont une partie est surveillée dans le centre-ville. À marée basse, une piscine d'eau de mer se dévoile et permet aux nageurs de continuer de profiter des plaisirs de la baignade. D'autres préfèrent pratiquer la pêche à pied, très prisée dans la région. Car Pirou doit aussi son attrait à la conchyliculture, et il n'est pas rare d'y voir s'activer des « bulotiers » et autres bateaux de pêche. Sur la zone conchylicole, coquillages et crustacés sont proposés en vente directe par Ô Gré des vents. Pour se délecter de ces produits de la mer les pieds (presque) dans l'eau, Le Restaurant de la mer, en front de plage, est l'endroit tout trouvé. Au gré des marées et des saisons, le chef compose son menu avec les produits du moment. Un régal !

Palette de couleurs à Soulac-sur-Mer



Sur le littoral atlantique, le bleu de l'océan et le vert du paysage ne font qu'un à Soulac-sur-Mer. Familles, sportifs et visiteurs à la recherche d'un peu de quiétude y trouvent chacun son bonheur, grâce aux plages divisées en quatre zones et accessibles par de nombreux sentiers. Dans ce coin de Gironde bordé par les vignobles, la gastronomie locale est mise à l'honneur du 12 au 14 juillet et du 15 au 18 août avec l'organisation de la foire gastronomique. L'événement réunit les producteurs du cru venus présenter les produits du terroir médocain, dont les vins de Bordeaux et de Saint-Émilion sont l'emblème. En arpentant les petites rues de cette station balnéaire, le patrimoine architectural se dévoile et surprend par son état de conservation remarquable : le passé de cette cité surnommée le Village aux cinq cents villas est ancré dans les murs de ces édifices de style néocolonial.

Soufflé au camembert

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MN
CUISSON : 35 MN

■ 1/2 camembert au lait cru ■ 5 œufs
■ 90 g de beurre ■ 90 g de farine ■ 40 cl de lait
■ brins de persil ■ 2 pincées de muscade
râpée ■ sel ■ poivre.
Pour le jus aux pommes : ■ 2 pommes
■ 3 échalotes ■ 20 cl de cidre de Normandie
■ 10 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Coupez le camembert en lamelles. Chauffez le beurre dans une casserole. Versez la farine tamisée en pluie sans cesser de fouetter. Ajoutez le lait en filet. Mélangez jusqu'à épaississement. Ajoutez les morceaux de fromage hors du feu, 1 c. à soupe de persil ciselé, la muscade, du sel et du poivre. Laissez

refroidir en remuant régulièrement.
Préchauffez le four à 200 °C. Clarifiez les œufs. Fouettez les jaunes et incorporez-les à la béchamel au camembert. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.
Ajoutez un quart des blancs à la béchamel pour la détendre, puis le reste en soulevant la préparation.
Répartissez la pâte dans des ramequins à soufflés soigneusement beurrés. Enfourez 25 mn en surveillant.
Préparez la réduction : râpez la chair des pommes et ciselez les échalotes. Faites-les griller 2 mn et ajoutez les pommes râpées. Faites revenir 10 mn en remuant. Déglacez avec le cidre, salez, poivrez. Laissez réduire 5 mn à feu vif. Filtrez.
Servez les soufflés entourés de jus, avec une salade en accompagnement.

