

Écouter pour mieux voir
LA ROCHELLE



Podcasts

Embarquez vers un voyage sonore imaginaire pour découvrir autrement les histoires de La Rochelle et ses pépites inattendues.

À écouter sur
larochelle-tourisme.com



LA ROCHELLE
tourisme

2 quai Georges Simenon
Le Gabut - 17 000 La Rochelle
Tél. +33 (0)5 46 41 14 68



LES 10 EXPÉRIENCES À VIVRE À LA ROCHELLE & SES ALENTOURS

1

COMME UN ROCHELAIS, VIVRE LA VILLE À LA MER

Pour une journée 100 % rochelaise : enfourchez votre vélo, faites une pause café sur le Vieux-Port, n'oubliez pas d'ouvrir l'œil lors de votre shopping sous les arcades, la ville est un musée à ciel ouvert ! Prenez la direction du marché pour une dégustation d'huîtres en direct de la criée. Puis, plongez au cœur des océans à l'Aquarium et découvrez si vous avez le pied marin au Musée Maritime. Entre deux visites, rafraîchissez-vous avec un plouf à la plage des Minimes. Enfin, après un apéro au cœur du quartier Saint-Nicolas, la soirée peut commencer... Entre les festivals, les animations de rue et les marchés de créateurs, La Rochelle vibre sans cesse !

2

DU PRODUCTEUR À L'ASSIETTE : DÉGUSTER DES FRUITS DE MER

Quoi de mieux que des petits ports plein de charmes, connus uniquement des locaux, pour se régaler de délicieux fruits de mer ? Si vous cherchez de l'authentique et de la fraîcheur, vous trouverez votre bonheur à Esnandes et Nieul-sur-Mer : quelques tables disposées ici et là, avec une vue imprenable sur l'Océan ou les marais et leurs bassins d'huîtres. Le bonheur est dans la simplicité !

3

PARTIR À L'ASSAUT DE FORT-BOYARD ET DES ÎLES

Cédez à l'appel du large et embarquez pour une escale

inoubliable direction le célèbre Fort Boyard, à la croisée des îles d'Aix et d'Oléron. En bateau croisière, en catamaran ou en voilier, de nombreuses possibilités s'offrent à vous depuis le Vieux-Port de La Rochelle. Notre conseil ? Optez pour une sortie en mer au coucher du soleil ! Effet waouh garanti !

4

ENTRE NATURE ET LITTORAL : SUIVRE LE SENTIER DES FALAISES

Prenez le large sur les sentiers côtiers et laissez-vous porter par les embruns et les paysages changeants de l'Océan. De La Rochelle jusqu'à la Baie de l'Aiguillon, véritable sanctuaire préservé des oiseaux, profitez d'une balade sur le haut des falaises calcaires, ponctué ici et là de carrelots se découvrant sur l'horizon. En passant à l'Houmeau, n'oubliez pas de tester le parcours de géo-caching « Les Perles du Plomb » de Terra Aventura. Les enfants adoreront !

5

PRATIQUER LA PÊCHE À PIED

Quelle fierté de déguster sa propre pêche ! Populaire lors des grandes marées, la pêche à pied s'adresse aux amateurs avertis. Avant de savourer coques, palourdes, huîtres ou couteaux renseignez-vous sur les bonnes pratiques : équipez-vous, pêchez raisonnablement et pas plus que votre faim, respectez les quantités et les tailles autorisées. Notre conseil ? Se munir de la réglementation disponible à l'Office de Tourisme. Vous voilà paré pour un bon moment sur l'estran !

6

SE LA COULER DOUCE LE LONG DU CANAL DE ROMPSAY

Loin de la foule, direction les eaux calmes et apaisantes du canal. Cette odyssée de verdure se découvre à pied, à vélo et surtout en canoë. Long de 24 km, il est jalonné de points remarquables, d'aires de pique-nique et de loisirs et emprunte les voies de la Vélo-odyssée et de la Vélo Francette pour le plus grand bonheur des amateurs de vélo. Une vraie bouffée d'oxygène à quelques kilomètres seulement du centre-ville de La Rochelle.

7

RENCONTRER LES PRODUCTEURS DU TERROIR ROCHELAIS

Avis aux gourmands : Le terroir de la Charente-Maritime regorge de spécialités locales ! À Dompierre-sur-Mer, le maître des chais Normandin-Mercier vous confie les secrets de la distillation du Cognac. Aux Boucholeurs, ce sont les producteurs d'huîtres et de moules qui vous apprennent à dompter les marées. Que serait une table charentaise sans fromage de chèvre ? A Vérines, la ferme du Guigne Chèvre vous explique le moulage et l'affinage au cœur de la chèvrerie. Le tout en dégustations bien-sûr... Bon appétit !

8

OBSERVER LES OISEAUX DU LITTORAL

Amateur d'oiseaux ou ornithologue confirmé, les réserves de l'agglomération de La Rochelle ont beaucoup à vous offrir. La Réserve Naturelle d'Yves,

la Baie d'Aytré, le Marais de Tasdon ou encore la Baie de l'Aiguillon recèlent d'une extraordinaire biodiversité. Accompagné d'un guide de la Ligue de Protection des Oiseaux vous pourrez observer les différentes espèces d'oiseaux migrateurs qui peuplent nos vasières le temps de reprendre des forces pour poursuivre leur longue route migratoire.

9

SE BALADER ENTRE CURIOSITÉS ET PETIT PATRIMOINE

Amoureux de balades et de belles pierres, partez en quête des curiosités du patrimoine local en arpentant les sentiers de découverte de l'agglomération. Entre châteaux, vestiges de moulins et demeures remarquables, 18 parcours ponctués d'explications vous permettront d'allier amour de la nature et de l'Histoire. Plans détaillés à retrouver en mairies et à l'Office de Tourisme.

10

EN LONG, EN LARGE ET EN TRAVERS : PARCOURIR L'AGGLO À VELO

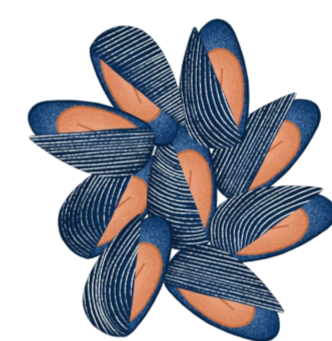
Ici le vélo est roi : du nord au sud et de l'ouest à l'est, avec 2 vélo-routes et plus de 230 kms d'aménagements cyclables, l'agglomération s'offre à vous en roue libre ! Que l'on aime longer le bord de mer de ports en ports, ou que l'on préfère se mettre au vert en remontant le canal de Rompsay, tout est possible à bicyclette. La bonne idée : préparer son itinéraire sur l'application gratuite Loopi, pour un périple en toute sécurité.



LA MOUCLADE DES BOUCHOLEURS

Cette recette vous est proposée par la Maison de la Baie du Marais Poitevin.

PRÉPARATION DES MOULES



4 Kg de moules de bouchot
"La Charente" grattées & lavées



15 cl de vin blanc



deux échalotes
hâchées



fenil hâché

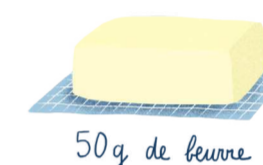


sel & poivre

PRÉPARATION DE LA SAUCE



le jus de moule



50g de beurre



30g de farine



sel & poivre



un jaune d'oeuf



une gousse d'ail hâchée



10 cl de crème fraîche



une cuillère à soupe
de jus de citron



une cuillère à café
de curry

- Cuire les moules et l'ensemble des ingrédients dans une cocotte couverte.
- Retirer du feu dès que les coquillages s'ouvrent.
- Brasser de temps en temps.
- Réserver au chaud.
- Filtrer le jus de moules.

- Dans une casserole, faire fondre le beurre avec l'ail. Incorporer la farine pour obtenir un mélange moussoux, puis ajouter le jus des moules. Laisser cuire à feu doux.
 - Dans un bol, mélanger la crème, le jaune d'oeuf et le curry. Ajouter ce mélange à la sauce. Bien remuer.
 - Assaisonner avec le citron, le sel et le poivre.
 - Verser cette préparation sur les moules conservées au chaud et remettre à cuire à feu doux quelques minutes pour que les moules s'imprègnent de la sauce. Servir bien chaud dans des bols!
- C'est prêt! Il ne vous reste plus qu'à vous régaler.



AGGLOMÉRATION
LA ROCHELLE

Carte illustrée & expériences à partager
larochelle-tourisme.com



Partagez vos photos avec
#larochelletourisme



Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



@larochelletourisme @larochelletourisme @LaRochelle_OT



La légende veut qu'une terrible tempête en 1235 ramena sur la côte esnandaise la barque d'un marin irlandais du nom de Patrick Walson. Rien autour de lui à cette époque, rien d'autre que des oiseaux qu'il essaya d'attraper pour se nourrir en tendant des filets entre des poteaux de bois enfoncés dans la vase. Les oiseaux ne s'y laissèrent guère prendre mais par contre, les piquets sous l'eau à marée haute se couvrirent de moules. La récolte fut abondante et le marin sauvé. La moule de bouchot était née, une des meilleures d'Europe, à déguster absolument lors d'un séjour dans la région.

Venez découvrir la fabuleuse histoire de la baie du Marais Poitevin.
maison-baieamaraispoitevin.fr