

CUISINER LES ALGUES EN BRETAGNE

Avant de partir au marché, Pierrick Le Roux vérifie toujours le coefficient des marées et n'oublie jamais son ciré. Mais où va-t-il dans cette tenue ? Sur la plage, cueillir de la laitue, des haricots et du poivre... Non, Pierrick Le Roux n'est pas fou, c'est un cuisinier, spécialiste des algues alimentaires. Rouges, vertes, brunes... Ces produits, qui répondent aux doux noms de « cheveux de mer », « nori » ou « bifurcaria », recèlent une source intarissable de micronutriments, conjurent certains cancers et leur puissant bouquet iodé fait des miracles dans l'assiette. On ne compte plus les vertus des fameux légumes marins. Originaire des Côtes-d'Armor, Pierrick Le Roux initie les curieux à sa passion sous forme de balades gourmandes incluant récolte, atelier culinaire et dégustation. Il est 16 heures quand ce quinqua débonnaire nous accueille dans son « potager », les rochers de Tréveunec, non loin de Saint-Brieuc. Passé un petit inventaire des variétés locales, son panier se remplit d'étranges créatures lustrées. Elles passeront bientôt à la casserole dans sa maison de Plélo. Tandis que le maestro se démène aux fourneaux, on s'improvise commis de cuisine. Non sans délices. Au menu : croquant d'algues de saint-jacques et wakamé, feuilleté de cabillaud et dulce (algue) à la crème fraîche, mignon de porc au cidre et laminaires, et verrines de kiwi-coco liés à l'agar-agar. Arrosé de riesling, c'est divin. Un bol d'air breton des plus grisants pour faire le plein d'iode et de recettes. — **E.Co.**

Y aller En TGV Paris-Guingamp A partir de 100 € l'AR **Dormir** La maison des Lamour, La Ville-Guerfault, 22 Plélo | 02 96 79 51 25 | www.lamaisondeslamour.com | A partir de 75 € la double | Blottie dans un écrin de verdure, cette ancienne ferme ravira les amoureux de nature et de déco | En contrebas du domaine, une auberge spécialisée dans la potée et les galettes, des poneys et une brocante **Faire** Découvrir les algues avec Pierrick Le Roux, La Forge, 22 Plélo | 06 32 29 34 11 | www.lacuisinedepierrick.com et www.tourismebretagne.com/experiences-bretonnes/algues | 45 € l'atelier (horaires selon la marée).

ABORDER L'ŒNOLOGIE DANS LE MINERVOIS

Comment goûter un vin sans avoir l'air idiot ? Faut-il avoir le nez fin pour apprécier une bonne bouteille ? Et d'ailleurs, doit-on tenir son verre par le corps ou le pied ? Pour en avoir le cœur net, j'ai pris le train pour Narbonne, puis direction le Minervois. Lové contre la montagne Noire, ce vignoble AOC donne vie à des nectars rubis, dorés et carnés, puissants ou fruités selon les cépages.

L'œnologie, c'est d'abord la vue et l'odorat. Ensuite, on passe à la dégustation, avec une analyse détaillée des subtilités du goût.



Carignan, grenache, syrah... A Olonzac, Stephen et Jean-Marc, deux œnologues diplômés de la faculté de Montpellier, proposent des séjours d'initiation aux vins du cru dans une ancienne fabrique de... limonade. Ça ne s'invente pas. Sertie de carreaux du XIX^e siècle, la villa Limonade abrite des chambres de charme, une table d'hôtes et même une piscine. Avec un délicieux accord mets-vins, je prends des forces pour l'atelier œnologique du lendemain. Fin pédagogue, Stephen débute par un cours analytique sur la vue, l'odorat (mieux vaut éviter de s'asperger de parfum) et le goût (mollo sur le dentifrice). On passe ensuite aux choses sérieuses : la dégustation, ses drôles de bruits de bouche et son indispensable crachoir. Parmi les flacons ? Un mas-paumarhel. Ça tombe bien, on a rendez-vous avec son producteur, Jean-Luc Dressayre... Ce vigneron passionné possède un domaine de 6 hectares à Azillanet. L'occasion de déambuler dans ses vignes, visiter sa cave, parler terroir, mieux comprendre son métier et se délecter d'un mourel La Livinière rouge, mémorable au palais. — **E.Co.**

Y aller En train Paris-Narbonne, à partir de 120 €/AR. **Dormir** Villa Limonade, 8, rue de Cers, 34 Olonzac | 04 68 41 78 09 | www.villalimonade.com | Séjours œnologie à partir de 259 € pour 2 pers. Nuit, petit déj. + dîner + rdv avec vigneron + dégustation. **Manger** Relais Chantovent, 34 Minerve | 04 68 91 14 18 | www.relaischantovent-minerve.fr | Dans la cité cathare, une table qui célèbre dignement les vins du cru | Menu à partir de 19 €.