

Mon mémo voyage

IDEE SEJOUR

De la mer à l'assiette, en Ouest Cornouaille

Goûtez aux plaisirs de la mer et réveillez vos papilles lors d'un séjour à la pointe de la Bretagne. Au menu : bouffées d'air iodé et balades sucrées-salées à consommer sans modération !

EN UN COUP D'ŒIL

Vues époustouflantes sur la Pointe du Raz, plages de sables fin à l'infini, ports de pêche où sont débarqués langoustines et bars de ligne... L'Ouest Cornouaille met la mer partout à votre portée ! La pointe de la Bretagne est aussi le berceau d'incontournables de la gastronomie régionale, dont le kouign-amann et le pâté Hénaff. Des ruelles de Douarnenez, cité chargée d'histoire sardinière, à l'atelier de cuisine d'une femme marin pêcheur au Guilvinec en passant par une virée iodée en baie d'Audierne, ce séjour a de quoi vous mettre l'eau à la bouche !

Jour 1

Douarnenez, dans le sillage des « Penn Sardin »

Installez-vous tranquillement et partez, à votre rythme, à la découverte de Douarnenez. En suivant le "Chemin des sardines", imprégnez-vous du riche passé sardinier de la ville. Flânez un peu sur les quais. Autrefois rythmés par l'activité des conserveries, ils profitent aujourd'hui de l'animation de nombreux cafés et restaurants.

Pour une ambiance balnéaire, direction le quartier de Tréboul et ses belles plages, baignées par des eaux cristallines. Ne manquez pas la visite guidée de l'île Tristan. Cet écrin de verdure abrite notamment un magnifique jardin exotique.

Entre mer et campagne, le site naturel des Plomarc'h est un lieu de balade hors du temps, avec ses anciennes maisons de pêcheurs. Vous profiterez ici d'une vue imprenable sur le port de Rosmeur. En fin de journée, la lumière est superbe sur les façades colorées.

- Un petit creux ? Ne passez pas à côté du kouign-amann de Thierry Lucas, à la boulangerie des Plomarc'h.
- Perdez-vous dans les venelles du Port de Rosmeur, bordées de leurs maisons de pêcheurs.

Jour 2

A bord d'un bateau du patrimoine en baie de Douarnenez

Prêts à appareiller ? Embarquez sur la chaloupe sardinière "Telenn Mor" pour une remontée dans le temps où les Douarnenistes partaient pêcher la sardine jusqu'en mer d'Iroise.

A bord de ce bateau traditionnel, deux marins vous initient à la manœuvre. Hissez les voiles, bordez les écoute, prenez la barre... Ou bien laissez-vous tranquillement porter par les vagues.

Passée la digue, "Telenn-Mor" allonge la foulée sur son terrain de jeu de prédilection, la baie de Douarnenez. Appréciez les vues, depuis la mer, sur l'île Tristan, les grandes plages du fond de baie ou encore sur les magnifiques côtes du Cap Sizun... Ces trois heures sur l'eau vont vous paraître bien courtes !

- Goûtez aux célèbres sardines en faisant escale à la conserverie artisanale Kerbriant.
- Ne manquez pas la Pointe du Raz en Cap Sizun: la pointe la plus à l'Ouest de la France, face à l'île de Sein.

Jour 3

La baie d'Audierne, version gourmande

Démarrez votre journée par un bon bol... d'air iodé ! Les longues plages de la baie d'Audierne invitent à une balade matinale. Parcourez tout ou partie des 10 km de sable fin qui relie la plage de Kermabec, à Tréguennec, à celle de Penhors, à Pouldreuzic. Ces deux spots sont prisés des surfeurs dont vous pourrez admirer les figures.

La balade vous a creusé l'estomac ? Dans sa petite boîte jaune et bleu, le pâté Hénaff est une institution bretonne. Entrez dans la maison de Jean, son fondateur, et plongez dans les 100 ans d'histoire de cette conserverie. Ou bien passez à la boutique.

16 heures ! Ne ratez pas la criée au port de Poulgoazec. Fileyeurs et ligneurs y débarquent homards bleus, langoustes, araignées, bars ou encore daurades pêchés en raz de Sein. Fraîcheur garantie.

- Découvrez l'une des plus belles aventures entrepreneuriales de Bretagne.
- Lieu chargé d'histoire, les vestiges de l'usine de concassage de galets de Tréguennec sont toujours visibles près de la plage. Plus au sud, la Pointe de La Torche est un spot de surf de renommée internationale.

Jour 4

Leçon de cuisine de la mer au Guilvinec

Direction Le Guilvinec, premier port de pêche artisanale français. Scarlett Le Corre vous attend pour un atelier culinaire autour des saveurs de la mer. Femme marin pêcheur et algocultrice, c'est avec passion et enthousiasme qu'elle vous délivre ses recettes.

Tablier noué, vous apprendrez ainsi à découper, préparer et cuisiner les poissons que Scarlett a pêchés le matin même. Vous découvrirez aussi quelles algues vous pourrez manger, leurs bienfaits et comment les intégrer à votre cuisine.

Figure emblématique du Guilvinec, Scarlett Le Corre concocte devant vous une dizaine de plats, rapides et faciles à refaire chez vous. Au menu : mélange de carottes râpées et d'algues rouges, papillotes de poissons aux algues vertes, carpaccio de sole ou rougets au wakamé, flan au chondruscrispus... Dégustation en fin d'atelier !

- Poussez la porte de la cité de la pêche "Haliotika", pour découvrir et comprendre le travail des marins-pêcheurs.
- Du haut du phare d'Eckmühl, à Penmarc'h, c'est toute la baie d'Audierne qui s'offre à vous. Une vue saisissante qui mérite amplement l'effort de gravir ses 307 marches.

ON AIME

- ♥ La navigation en baie de Douarnenez, là, où selon la légende, dormirait la mystérieuse cité d'Ys.
- ♥ Assister au retour des bateaux de pêche, escortés par les goélands et les mouettes, depuis la terrasse de la criée du port du Guilvinec.

Tarifs

	D'avril à octobre
4 jours / 3 nuits	230 €* Idée séjour estimée (par personne adulte, sur une base double)

**Le tarif indicatif (à partir de) comprend les nuits à Douarnenez, Audierne et Penmarch avec les petits déjeuners, la navigation à bord de « Telenn Mor », la visite du centre à Haliotika, l'atelier culinaire avec Scarlett Le Corre.*

Contacts- Informations pratiques

Attention : Les jours et les horaires d'ouvertures/disponibilités peuvent varier en fonction des sites mentionnés et en fonction de la période choisie. N'oubliez pas de vous renseigner.

Jour 1

Office de Tourisme du Pays de Douarnenez

1 Rue du Dr Mevel
29100 Douarnenez
Tél : 02.98.92.13.35
Site internet : www.douarnenez-tourisme.com

Boulangerie des Plomarc'h - Lucas Thierry

20 Rue des Plomarc'h
29100 Douarnenez
Tél : 02.98.92.37.24
Site internet : www.kouign-douarnenez.com

Jour 2

Centre Nautique Douarnenez

Rue du Môle
29100 Douarnenez
Tél : 02.98.74.13.79

Conserverie Kerbriant

Parc Activités de Lannugat Nord
32 Rue Jean Kervoalen
29100 Douarnenez
Tél : 02.98.70.52.44
Site internet : www.kerbriant.fr

Jour 3

La Maison du Pâté Hénaff

Lieu-dit Pendreff
29170 Pouldreuzic
Tél : 02.98.51.53.76
Site internet : www.henaff.com

Jour 4

Office de Tourisme du Guilvinec

Rue de Men Crenn
Place de la Petite Sole
29730 Guilvinec
Tél : 02.98.58.29.29
Site internet : www.destination-paysbigouden.com

Haliotika - La Cité de la Pêche

Terrasse Panoramique - Le port - BP18
29730 Guilvinec
Tél : 02.98.58.28.38
Site internet : www.haliotika.com

Phare d'Eckmühl
Place du Maréchal Davout
29760 Penmarch

Retrouvez l'ensemble des adresses composant votre séjour directement sur cette [carte personnalisée](#), accessible en ligne.

Découvrir le territoire - Liens utiles

Office de Tourisme Cap Sizun - Pointe du Raz - www.capsizun-tourisme.bzh

Tourisme Bretagne - www.tourismebretagne.com