



La poutargue



Martigues. Photo J. G. CDT 13.

La poutargue, c'est le caviar de Méditerranée. Une spécialité de la ville de Martigues, dont l'origine, très ancienne et mystérieuse, semble toutefois liée à l'ensemble de la

Méditerranée. Ce mets de luxe qui fait désormais partie du patrimoine culinaire provençal pourrait en effet avoir une origine arabe, espagnole ou grecque. Il est constitué de deux grappes d'œufs de mullet salés et séchés. Les poissons sont capturés de juillet à septembre au moment où ils sortent de l'étang de Berre. La poutargue présente une jolie couleur miel ambré. En Provence, on la coupe en fines lamelles que l'on mange nature pour en apprécier sa saveur unique. À l'apéritif, par exemple, pour se souvenir que «boutargues» signifie «qui donne soif» en Provençal !

Le cap Couronne

Une belle randonnée sur les collines qui dominent la ville de Martigues, la mer, la magie de ses ports et les superbes plages de la Côte Bleue.

- 1 Du parking, suivre la route vers l'Est avec le GR®. Se diriger vers le panneau de direction.
- 2 Prendre à gauche, avec le balisage jaune, vers Saint-Julien. Franchir une barrière pour suivre un chemin parallèle à la route. À l'intersection, traverser et se diriger vers Les Rouges. Prendre à gauche, direction Les Laurons et retrouver la D 49. La suivre à droite et, 40m après, passer à droite sur la voie de chemin de fer pour emprunter le chemin des Roussures qui la longe jusqu'à un petit pont.
- 3 Bifurquer à droite dans les bois, passer la buse sous la voie rapide, franchir une barrière et suivre la piste jusqu'à une citerne.
- 4 Tourner à gauche avant la citerne. À un carrefour de pistes, tourner de nouveau à gauche, passer à proximité de la tour de vigie et près d'une citerne (point de vue). Continuer sur la piste, toujours vers l'Ouest jusqu'à la D 49 et le col de Gatasse (panneau d'information).
- 5 Suivre la D 49 à droite sur le bas coté gauche (prudence). La laisser pour rester à gauche sur la petite route. Prendre la piste sur la gauche jusqu'à une citerne.
- 6 Poursuivre sur la piste principale. Longer des propriétés et des oliveraies. Passer sous la voie ferrée et rejoindre une route.
- 7 La suivre sur le bas côté, la traverser devant l'usine E.D.F. Emprunter le chemin aménagé qui longe la centrale, puis la rue des Laurons. Longer la plage, puis le port. Au carrefour suivant, rester sur la route à droite.
- 8 S'orienter vers la piste à droite pour suivre le bord de mer en suivant le GR® jusqu'à une petite route. Après un parking, continuer sur la piste. Passer devant le centre de naturistes et rejoindre le bord de mer. Le suivre jusqu'à Carro. Longer le port, le quai du Grand-Large, la plage. Rester sur la route à droite vers l'anse du Verdon, traverser la plage (La Couronne) et rejoindre le plateau du cap Couronne et le phare. Traverser la route, passer devant l'anse de la Couronne-Vieille, la plage Sainte-Croix, la chapelle, le camping et arriver au port des Tamaris.

Fiche pratique 30

6h
20 Km



Situation Martigues, à 35 km à l'Ouest de Marseille par l'A 7 et l'A 55

Parking port des Tamaris, à 12 km au Sud de Martigues par la D 5, puis la D 49 vers Sausset-les-Pins

Balisage

- 1 à 2 blanc-rouge
- 2 à 6 jaune
- 6 à 7 blanc-rouge, jaune
- 7 à 1 blanc-rouge



Ne pas oublier

A voir

En chemin

- ports et plages de la côte Bleue
- site archéologique
- anciennes carrières de pierres
- vue sur Martigues

Dans la région

- Martigues : les quartiers de l'île (13e), Jonquières (10e) et Ferrières (13e) reliés par des ponts, chapelle de l'Annonciade (17e, maître-autel en bois sculpté), église de la Madeleine (17e, baroque provençal), musée Ziem (archéologie et peinture provençale), le Miroir aux Oiseaux (quartier ancien coloré)
- Sausset-les-Pins : front de mer
- Carry-le-Rouet (station balnéaire)