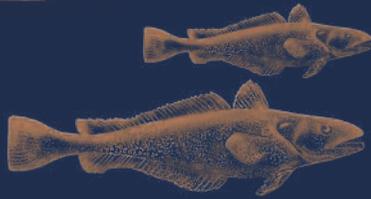
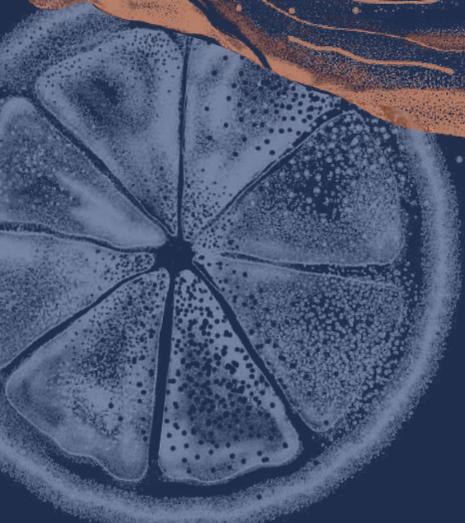
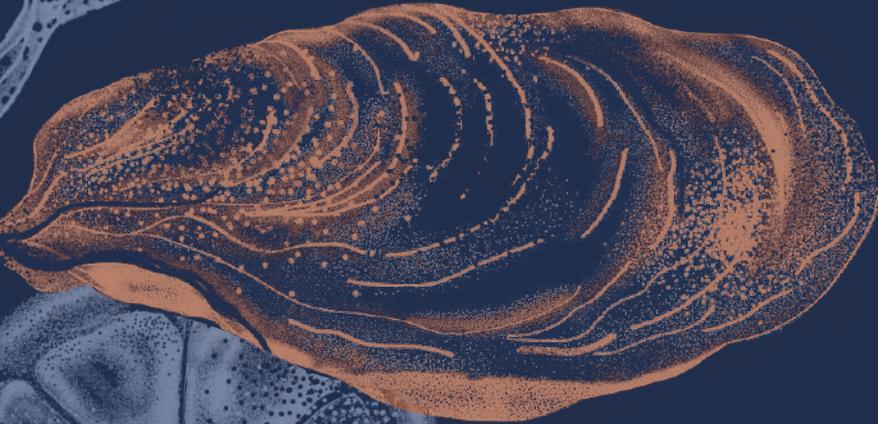


# La route des saveurs maritimes

LE GOÛT D'ICI







## ASSOCIATION ET SITE TOURISTIQUE

Sel, Salicorne, huîtres, coquillages, pêche

- 1 Marais Salant de Mornac-sur-Seudre
- 2 Cité de l'huître
- 3 Port de la Cotinière
- 4 Fort Royer
- 5 Cabanes de l'estuaire  
(Ecomusée de Port des Barques)
- 6 Le Cristal du Saulnier d'Oléron
- 7 Le Port des Salines



Port de pêche



Joli point de vue



## CABANE DE DÉGUSTATION

- 8 GAEC Margat
- 9 Ferme de l'île Madame
- 10 Bord à Bord
- 11 Les marais de Salamine
- 12 Michel Joyeau
- 13 La Moule à Facettes
- 14 Chez Mumu
- 15 Bar à huîtres le Mollin
- 16 Huîtres Cocollos
- 17 La cabane du bout
- 18 La cale des p'tits mousses
- 19 L'écume de mer
- 20 Le Banc d'Aline
- 21 Cabane Omers
- 22 So what
- 23 Les naufrageurs
- 24 Huitres Tortillon
- 25 La cabane de la grand-mère
- 26 Le Q salé
- 27 La cabane Buissonnière
- 28 Aux claires du Grand Téger
- 29 Etablissements Papin Moufflet



## RESTAURANT

- 30 L'Insulaire
- 31 La Retenue
- 32 L'Escale de Lupin
- 33 La Chaloupe
- 34 Le Champlain
- 35 Le Hangar
- 36 Les Frits de mer
- 37 Au gré du vin
- 38 Le Relais des Salines
- 39 IODE
- 40 L'île d'O
- 41 De l'île aux papilles
- 42 Local
- 43 Le Merluchon
- 44 L'Assiette du Capitaine
- 45 Le Grain de sable
- 46 Le Jour du poisson
- 47 Aux embruns du Nord
- 48 Le moulin de Châlons
- 49 L'Aquarelle
- 50 Seudre Océan Express
- 51 La Cocotte Givrée
- 52 La Cambuse

# LA ROUTE DES SAVEURS MARITIMES

## Le goût d'ici

est un réseau fondé sur le lien étroit  
qui réunit produits de la mer, métiers  
de bouche et patrimoine.

L'idée est simple mais sincère : vous proposer des  
rencontres avec les femmes et hommes qui façonnent  
notre territoire depuis si longtemps.

Une belle expérience humaine  
et iodée vous attend !

Nous avons sélectionné pour vous,  
cabanes et restaurants qui servent essentiellement  
des produits maritimes issus des productions  
et créées locales.

L'aventure continuera en partant à la rencontre  
de sauniers, écomusées et sites touristiques qui vous  
feront plonger dans leurs univers respectifs.

**Bonne découverte !**

La route  
des saveurs  
maritimes

LE GOÛT D'ICI

[saveurs-maritimes.com](http://saveurs-maritimes.com)

# L'ostréiculture



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

L'ostréiculture est assez récente.

En effet, le fait de comprendre, contrôler la culture de l'huître par le captage n'apparaît qu'au XIX<sup>e</sup> siècle...

**Les hommes n'ont bien sûr pas attendu les premiers développements de la culture dans les années 1850 pour en consommer, on pêche des huîtres sauvages sans vraiment comprendre le cycle de l'animal.**



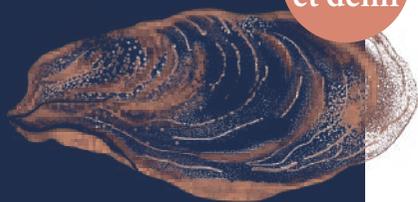
© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

---

Dès le développement de l'ostréiculture, tout va changer. On profite des anciens marais salants délaissés pour transformer le paysage et mettre en place les lieux d'affinage : les claires d'affinage pour les huîtres.

Aujourd'hui, l'huître de notre bassin est indissociable du travail de l'ostréiculteur. Apparemment, rien de compliqué, il s'agit d'élever des animaux pendant quelques années, puis de les vendre. Et pourtant... ! Il s'agirait plutôt d'un savant mélange d'intervention humaine tout en avouant que la nature est reine. Une parfaite alchimie. Si vous poussez la porte d'une cabane ostréicole, vous vous rendrez sûrement compte qu'il y a autant de visions du métier que d'ostréiculteurs ; rien de surprenant, un travail si humain se doit obligatoirement d'être subjectif. L'affect, les traditions ancestrales et la perception du métier sont bien différentes d'une cabane à une autre. Mais pourtant, un seul point commun à la planète huître : une passion ostréicole qui crée entre tous les professionnels un lien invisible mais pourtant séculaire et indivisible.

3 ans  
et demi



?

### Le saviez-vous ?

Avant d'arriver dans votre assiette, l'huître aura effectué un sacré parcours !

Il y a en effet plusieurs phases de durées variables pour atteindre le produit fini ! La durée totale est d'environ trois ans et demi !

## En premier lieu LE CAPTAGE

Opération consistant à recueillir le naissain (petites huîtres fixées sur des collecteurs). Le captage a lieu en général entre juillet et septembre.

Après quelques mois, les petites huîtres ont bien grandi, elles sont séparées de leur support et mises en poches pour l'élevage.

## La deuxième phase est donc L'ÉLEVAGE

C'est la culture de l'huître sur les parcs en mer. Il dure environ trois ans et nécessite une vingtaine de manipulations pour que les huîtres se développent harmonieusement.

## Troisième étape, LE CALIBRAGE

C'est la répartition manuelle ou mécanique par catégories de poids des huîtres et le déclassement de celles qui sont non conformes.

## Vient enfin L'AFFINAGE

Cela consiste à immerger des huîtres dans des claires. Une claire est un bassin à fond d'argile aménagé en marais salé. L'affinage en claires est l'ADN de l'huître Marennes Oléron et s'étend sur plus de 3000 hectares ! Après être devenues adultes en mer, ces huîtres sont donc placées en claires afin de leur assurer une bonne tenue d'exondation (hors de l'eau), d'affiner leur goût et parfois de leur donner une couleur verte. Cette phase dure de 15 jours à 4 mois (la plupart de nos ostréiculteurs pratique l'affinage en claires de septembre à juin, le reste de l'année il s'agira d'huîtres de pleine mer).

## Viennent ensuite LES DERNIÈRES ÉTAPES

Le tri (essentiellement par calibre), la finition (on place les coquilles dans un dégorgeoir afin qu'elles éliminent vase et sable, on les lave) et enfin le conditionnement et l'expédition.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oléron

Après cela, à vous de jouer !



# Mytiliculture

© Yves Ronzier – Patrimoine Marennes Oleron

**Chaque visiteur connaît les moules et en apprécie les saveurs, mais comment les cultive-t-on ? Existe-t-il une saisonnalité ? Comme toute recette de cuisine réussie, plusieurs ingrédients à dosage précis sont essentiels : tout d'abord le produit, qui sera décrit ci-dessous. Mais ensuite il s'agit d'un équilibre d'eau salée, de marées, des coefficients, de températures modérées, sous le contrôle et l'œil assidu de passionnés paysannes et paysans de la mer, sagement appelés mytiliculteurs.**

---

La mytiliculture (culture des moules) est la culture marine la plus répandue en Europe, mais pourtant ce métier ancestral reste méconnu, alors cap sur la découverte d'un de nos plats estivaux préférés !

Dans les pertuis charentais, il se murmure que les moules si chères à notre patrimoine culinaire local viendraient en fait de l'île d'Emeraude ! Selon la légende, c'est un voyageur Irlandais Patrick Walton, qui en 1235, a inventé la culture sur bouchot. Seul rescapé d'un naufrage avec sa cargaison de moutons dans la baie de l'Aiguillon, il s'installa dans notre région et entreprit, pour se nourrir, de planter des pieux pour y tendre des filets afin de piéger les oiseaux. Il remarqua que les pieux se couvraient de moules au bout de quelques mois. Ces moules étaient plus délectables que celles ramassées sur le rivage : il multiplia donc les pieux et les réunit par un tissage de branches de châtaignier. Le bouchot (bout = clôture, choat = bois) était né.

Les célèbres moules frites, marinières, au curry ou braisées en éclade sont bel et bien synonymes de vacances, de tablées partagées et de moments conviviaux. Il y a néanmoins un sacré travail derrière un plat de moules que l'on déguste après une balade côtière.

En voici quelques secrets - pour cela il faut s'intéresser de plus près aux techniques d'élevage des moules :

Même si toutes consistent à capter les naissains (bébés moules) qui se nourrissent du phytoplancton, il existe 3 techniques d'élevage des moules.



## Les bouchots :

en France, les moules les plus consommées sont les moules de bouchot. Ce nom vient des pieux en bois sur lesquels grandissent les moules. Les pieux de bouchot sont enfoncés dans les sédiments, la vase et alignés sur l'estran (zone qui se découvre à marée basse et se recouvre à marée haute).

Il se passe un an entre le premier développement des naissains, mise hors d'eau, lavage, tri conditionnement, expédition et vente !

## L'élevage sur parc :

ce mode de culture est similaire à celui des huîtres, mais reste minoritaire en mytiliculture. Les moules sont placées à même le sol ou surélevées. Ce type d'élevage ne se pratique pas sur la zone de « La route des saveurs maritimes – Le goût d'ici ».

## Les moules de filières :

elles sont élevées sur cordes. Dans les zones de filières, les moules grossissent en eaux profondes, le long des cordes suspendues à des bouées.

Les moules de filières ont obtenu un Label Rouge depuis 2015.

Si nous revenons au périmètre de « La route des saveurs maritimes - le goût d'ici », voici les lieux de production des moules de bouchot : Boyard, Saint-Froult, l'île Madame et l'île d'Aix.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



Les moules se consomment-elles toute l'année ?

Parole de moule, non ! Si vous voulez consommer un produit de saison et local : sachez que la moule de Charente-Maritime se déguste de mai à septembre !



# Qu'est ce qu'une cabane ?



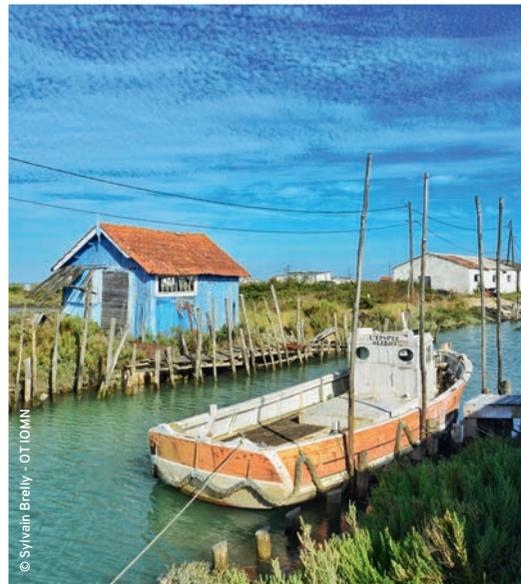


Il y a quelques années, les petites cabanes de bois étaient encore le théâtre de savoir-faire et de scènes de vie. Aujourd'hui ces établissements traditionnels ne sont plus en activité. Le travail a toujours lieu, mais a simplement été déplacé en des lieux plus conformes aux normes sanitaires actuelles. Ces bâtiments plus récents ont pour vocation d'héberger des espaces plus grands, de nouvelles installations mécanisées, des dégorgeoirs, etc.

Ces anciennes cabanes alors un peu banales ont dû se reconverter pour témoigner d'un passé conchylicole si

présent en notre territoire. Mais après tout, que sont ces quelques planches de bois réunies entre elles qui en font une cabane ? Une cabane, c'est un lieu, un lieu qui a un nom, nom qui définira la cabane. A moins que cette dernière n'emprunte le surnom de son propriétaire. La cabane ne serait-elle donc qu'une affaire d'hommes ? Eh bien non ! Les femmes formaient autrefois un véritable « moteur de l'arrière » pour épauler leurs maris, frères et fils pour devenir des « femmes de cabanes » ou « femmes au marais », mais ça serait une toute autre histoire à vous raconter... Aujourd'hui, les rôles changent et

il n'est donc pas rare de croiser une ostréicultrice, cheffe d'entreprise !



Anciennement bardées de goudron noir, les cabanes ont, depuis quelques années, revêtu des couleurs chatoyantes. Des roses trémières ont décidé de participer à l'embellissement. Parfois on y place des vieilles bicyclettes, paniers ostréicoles et autres outils datés en tout genre pour réveiller les esprits les plus nostalgiques. A l'aide de ces quelques planches, les professionnels vont donc continuer à témoigner de ce riche passé en consolidant, en restaurant les cabanes d'antan au public.

Aujourd'hui, bon nombre de ces cabanes proposent une dégustation. En découle donc la question : qu'est-ce qu'une cabane de dégustation ? Une cabane de dégustation n'est pas un restaurant. Lorsque nous attablons en cabane, nous sommes chez un professionnel qui vient nous présenter sa production, ainsi, pas de légumes, pas de viandes, on se concentre sur la dégustation de la production du lieu. Dans ce lieu familial, vous aurez sûrement la chance de rencontrer le professionnel épaulé par son équipe, et là, faites-nous confiance, la magie opère...

**« LA ROUTE DES SAVEURS MARITIMES – Le goût d'ici » a donc sélectionné pour vous des cabanes de dégustation qui proposent essentiellement le fruit de leur production, une présentation parfois rustique mais toujours sincère de leur travail dans leur écrin de cabane.**



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

# Pêche

Par une simple définition, la pêche décrit l'action de pêcher, c'est-à-dire d'attraper des poissons et autres espèces marines ou estuariennes. Le point zéro d'une pêche côtière, lieu de départ et de retour, est donc le port, mais la réalité de la pêche en Charente Maritime est un peu plus complexe que cela. Alors avant de découvrir les entrailles d'un port, partons à la découverte de son environnement :



© Sylvain Breffly - OTOMN

---

Le littoral charentais est composé de 3 pertuis : au nord, le pertuis breton situé entre l'île de Ré et la baie de l'Aiguillon, il est ouvert sur la Vendée et la Bretagne.

Entre les îles d'Oléron et Ré, le pertuis d'Antioche offre aux bateaux un accès direct à l'océan par l'ouest. A l'extrême sud de l'île d'Oléron, le pertuis de Maumusson n'est qu'un étroit passage entre le continent et l'île : parsemé de bancs de sable et souvent balayé par la houle de l'océan, il est peu utilisé. Passages ouverts vers l'extérieur, les pertuis ou coureaux sont aussi ces petites mers intérieures et donc protégées.

Encore plus au sud, cap sur l'estuaire de la Gironde où nos valeureux pêcheurs se partagent l'estuaire le plus vaste d'Europe pour ramener aux chanceux consommateurs de prestigieux poissons, notamment le plus grogneur d'entre eux : le maigre !



## Le saviez-vous ?

Chez nous, le port le plus important de Charente Maritime, c'est le port de La Cotinière. Situé sur la côte ouest de l'île d'Oléron, la Cotinière s'anime de deux criées quotidiennes où sont présentées environ 95 espèces de poissons selon les saisons. Sole, bar, lotte, seiche, maigre, langoustines, céteaux et autres poissons et crustacés viennent compléter cette belle liste !



Le département de la Charente Maritime compte environ 250 bateaux. Cette flotte, composée à 80% de bateaux de moins de 12 mètres, est majoritairement tournée vers une pêche artisanale, dans les pertuis charentais.

L'autre caractéristique est l'adaptabilité à la saisonnalité des pêcheries, ce qui contribue à la préservation de la ressource et des sites de pêche (rendez-vous, page suivante pour en savoir plus sur la saisonnalité des poissons et fruits de mer !).

Les navires s'adaptent à la saisonnalité des produits maritimes en s'appuyant sur la polyvalence des métiers.

Une pêche respectueuse passe aussi par l'environnement : nos pêcheurs jouent un véritable rôle écologique en ramenant chaque jour des macro-déchets, participant ainsi à la préservation de l'environnement et des plages.

Revenons au port de pêche, il est en réalité bien plus qu'un endroit, c'est une véritable aventure, un lieu de rencontres, d'échanges, d'avancées et de mixités sociales.

Un port naît souvent de la volonté de nourrir ses semblables.

Puis en résulte une véritable défiance de la part de la population qui ne sait que trop peu nager. Alors quand on réussit à surmonter sa peur, on s'organise et on développe l'endroit choisi, qui deviendra un port. On investit dans des bateaux

et chaloupes, on crée des conserveries, ce qui engendrera l'implication d'une main d'œuvre féminine dans l'aventure. Pour la sécurité de tous, les premiers bateaux de sauvetage apparaissent et des phares sortent de terre. Et puis, c'est le tour de la modernisation, il faut bien vivre avec son temps... alors on motorise, on crée des criées électroniques, on allonge des quais et de nouveaux bassins apparaissent.

C'est donc tout cela un port, une aventure humaine. Un savant mélange de défiance, curiosité et avancées techniques ; le tout saupoudré de délicieux embruns de l'Atlantique...

### POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE PORT DE LA COTINIÈRE :

Visites guidées du nouvel espace portuaire, organisées par l'office de tourisme Marennes Oléron.

Renseignements au 05 46 85 65 23

Réservations dans les offices de tourisme Marennes Oléron.

Visites du port et des métiers par l'association Fort Royer « paroles de femmes de marins », renseignements et réservation indispensable au 05 46 47 06 48.

# Saisonnalité des débarquements et tonnages, Port de la Cotinière

(année 2021)



SEICHE

461 265,55 kg



LOTTE

264 358,1 kg



ENCORNET

159 308,2 kg



MAQUEREAU

41 621,61 kg



MERLU

456 043,8 kg



RAIE

231 583,9 kg



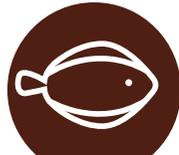
LANGOUSTINE

65 982,28 kg



SARDINE

40 094,7 kg



CETEAU

400 582,4 kg



MAIGRE

213 350,35 kg



COQUILLE ST JACQUES

92 438 kg



CREVETTE GRISE

20 258,3 kg



SOLE

309 086,66 kg



BAR

183 485,85 kg



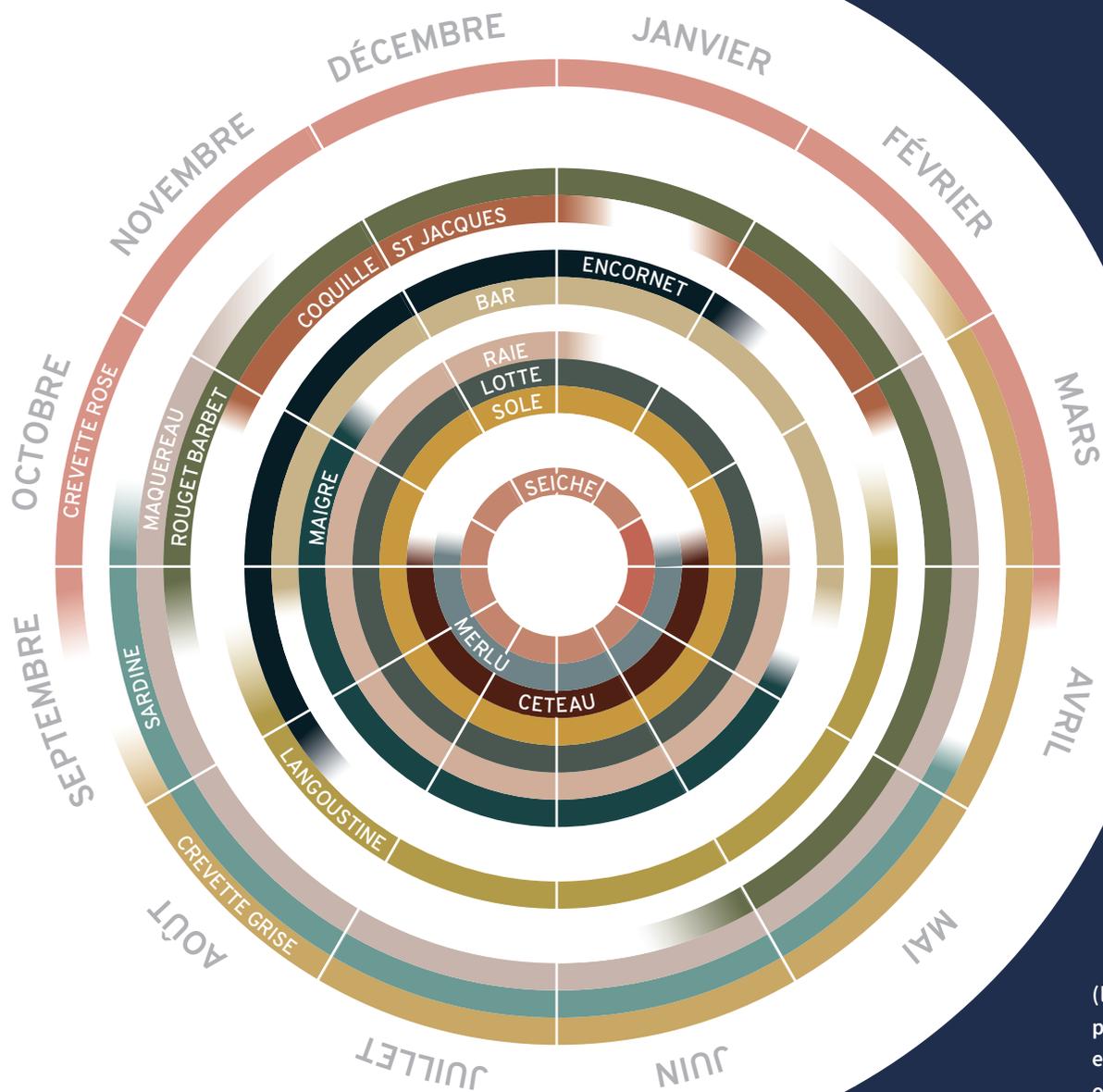
ROUGET BARBET

44 261,31 kg



CREVETTE ROSE

17 561,8 kg



(liste non exhaustive  
présentant les principales  
espèces en volumes  
ou d'intérêt pour les  
consommateurs)

# La pêche à pied



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



**La pêche à pied  
professionnelle est  
un monde à part.**

Tout d'abord, elle se pratique sur un estran\*.

Ensuite, même si la pêche à pied est une activité ancestrale, elle est aujourd'hui une pratique artisanale mais résolument moderne et encadrée. Et ce n'est pas tout, il n'y a pas une pêche à pied, mais plusieurs et donc plusieurs types de timbres accordés. Une cinquantaine de licences sont accordées en Charente Maritime. Le timbre le plus prisé ? La pêche de bivalves fousseurs (palourdes !).

Pour votre information, d'autres pêches à pied professionnelles sont pratiquées : par exemple, les vers tubes (commercialisés comme appâts), poissons et huîtres.

Revenons donc à l'espèce vedette : la palourde ! Profitant d'une grande marée basse, le pêcheur à pied emmène son matériel avec lui. Simple mais efficace : un chariot, quelques outils pour gratter le sable ou la vase et des cagettes en plastique pour la récolte.



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron



?

### Le saviez-vous ?

À poids égal une palourde dispose d'environ 4 fois plus de fer qu'un morceau de bœuf !

**\*Estran :** partie du littoral située entre les niveaux connus des plus hautes et des plus basses mers. En d'autres termes : la partie qui se découvre à marée basse et se recouvre à marée haute !



© Yves Ronzier - Patrimoine Marennes Oleron

A genoux, il gratte et sort les premiers coquillages. Attention au calibrage, le professionnel doit respecter une taille minimum de 3,5 cm (pour être sûr, il garde une jauge fixée sur un panier ou bien dispose d'une cagette perforée qui laisse repartir les petites palourdes).

Enfin, les palourdes fraîchement pêchées sont commercialisées soit chez des revendeurs qui les purifient avant la vente, soit passent en criée, après avoir été purifiées par le pêcheur agrémente.



# Pour une pêche à pied durable et respectueuse de l'environnement : quelques conseils du CPIE Marennes Oléron (IODDE)\*

Les estrans sont des endroits généreux où la nature est originale et variée. Situés au cœur du parc naturel marin de l'estuaire de la Gironde et de la mer des Pertuis, les estrans vaseux, rocheux et sableux définissent la particularité de notre territoire.

Préservons la ressource et le milieu marin, en adoptant quelques comportements simples et en respectant la réglementation. Cela contribue ainsi à ce que ce loisir reste accessible à tous et pour longtemps.



Des dépliants d'information et des outils de mesure (réglettes) sont à votre disposition dans les offices de tourisme.

## Adopter les bons gestes du pêcheur responsable :

- Laisser les pierres de l'estran dans le bon sens (algues vers la lumière) afin de garantir le maintien des espèces qui y vivent.
- Limiter sa pêche à ce que l'on consommera réellement, et laisser en place les autres animaux, les petits crabes et les femelles qui portent des œufs.
- Pour votre sécurité, faites attention à la marée montante, aux coupures, aux entorses, au brouillard et aux coups de soleil !

## Se renseigner sur la réglementation applicable à votre site de pêche :

- La pêche est autorisée de jour uniquement (du lever au coucher du soleil).
- Elle est autorisée toute l'année sauf sur les gisements d'huîtres classés.
- Elle est interdite à moins de 25 m des concessions de cultures marines (parcs à huîtres, moules, écluses à poissons...)
- En fonction de l'état sanitaire des zones de pêche, des interdictions temporaires peuvent être décidées : renseignez-vous avant de partir pêcher.
- Prenez connaissance de la réglementation applicable à votre site de pêche : tailles minimales de capture, quantités, outils et périodes de pêche autorisés : [www.iodde.org](http://www.iodde.org) (rubrique « Pêche à pied / Réglementation »).



© CPIE IODDE

\*CPIE : Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

\* IODDE: Ile d'Oléron Développement Durable Environnement

# Crevette

## La crevette impériale reine des marais !

La crevette impériale (ou gambas) s'est trouvée une place de choix au sein des claires ostréicoles.

Colocataire idéale de l'huître, la crevette favorise le développement du phytoplancton nécessaire à la croissance et à l'engraissement de l'huître. Son brassage des sédiments la nuit met en suspension les éléments nutritifs nécessaires aux huîtres.

Elle est élevée à une faible densité (moins de 5 crevettes au m<sup>2</sup>) afin de barboter tranquillement et trouve naturellement sa nourriture en chassant ses proies la nuit.

Les producteurs sont regroupés dans une démarche qualité collective appelée « Crevette Impériale des Marais Charentais », garantissant au consommateur un produit de qualité.

Mises en claires en mai à la taille de quelques millimètres, les crevettes ont une croissance rapide : elles parviennent à 20 grammes fin juillet.

Reconnaissable à sa couleur tigrée, avec sa queue arc-en-ciel caractéristique, la crevette impériale des marais est un produit de saison car elle craint les faibles températures. Elle est commercialisée vivante, de fin juillet jusqu'à début novembre.

Pour connaître la liste des producteurs de « Crevettes Impériales des Marais Charentais », rendez-vous sur la page facebook Crevettes et Salicornes des marais charentais. Vous trouverez également des informations sur le site [crevettesimperiales.fr](http://crevettesimperiales.fr)

Fière d'être une crevette des marais ! la Charente-Maritime est le premier département français de production. Avec une production nationale d'environ 40 tonnes sous démarche qualité, la Nouvelle Aquitaine est l'unique région française de production de crevette impériale !





## Le sel

Le sel est un espace de transition entre la terre et l'eau. Il est un point d'équilibre entre les forces élémentaires : le vent, l'océan, les sables dorlotés par un pays plat et argileux. Avec quelques outils ancestraux, presque désuets, les sauniers exploitent leurs marais salants selon des principes inchangés depuis bien longtemps. Parce que le sel et l'homme, c'est une histoire qui dure ! L'exploitation du sel remonterait à quelques 8000 ans et quelques grains de sel !




---

## Du sel de feu au sel de mer !

De nombreux vestiges témoignent d'une activité intensive et très ancienne de production de sel. Dès le néolithique, femmes et hommes du littoral transportent de l'eau salée. Eau qui est placée dans des moules en terre cuite ou des bacs à saumure en argile. Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait le sel, les contenants sont donc soumis à l'évaporation par le feu. Ainsi, après quelques heures de patience, se forme un pain de sel, qui sera sûrement troqué ou vendu !

Mais c'est aux Romains que revient le mérite des structures des marais salants et de l'évaporation naturelle de l'eau comme nous les connaissons aujourd'hui.



## Le saviez-vous ?

Le travail du saunier n'est pas qu'une activité estivale ! Il est bien occupé toute l'année.

Un aperçu des 4 saisons du saunier :

**Printemps** : le marais est nettoyé, on redonne formes et hauteurs aux diguettes qui séparent les différents bassins. On remet la structure des salines en place, donc !

**Eté** : récolte !

**Automne** : on vide les bassins (jas et conches)

**Hiver** : on inonde les salines pour protéger l'argile du froid



Au Moyen-Age, le commerce s'intensifie, nos ports et chenaux deviennent de véritables comptoirs à sel, recevant de puissants bateaux de commerce nord-européens. C'est l'époque de l'or blanc.

Peu à peu, la culture du sel va décliner pour cause de concurrence essentiellement. Mais les marais salants charentais maritimes n'ayant pas dit leur dernier mot, on se retrouse les manches, on s'implante et l'aventure redémarre il y a une quarantaine d'années.

Caprice aux multiples facettes et insaisissable, le marais salant se prête tous les jours mais ne se donne jamais. « La route des saveurs maritimes » est justement conçue pour vous fait ainsi découvrir un écomusée et des sauniers plus passionnés les uns que les autres. Une vraie immersion au cœur de ce métier passion. Bienvenue dans la planète qui a un grain de sel !



marais salant de Mornac-sur-Staudre



## Alors, comment fait-on du sel ?

Le processus toujours employé est simple :

L'océan Atlantique a une teneur en sel de 30 grammes par litre d'eau. La cristallisation s'opère à compter de 280 g / l.

Le marais salant a pour fonction d'organiser et d'accélérer ce processus.

Lorsque la marée est suffisante, l'eau parcourt un chenal jusqu'au marais pour être stockée dans une réserve d'eau : le jas.

Quittant le jas, l'eau circule de bassin en bassin par gravité, en diminuant les hauteurs d'eau afin d'augmenter la concentration en sel.

Après un long parcours, la récolte se fera dans les aires saunantes où la cristallisation s'effectue (à ce stade l'eau peut atteindre jusqu'à 400 g de sel par litre).

Au fond se dépose le gros sel, qui prendra d'ailleurs la couleur de l'argile du marais. En surface, pourra être cueillie la fleur de sel. Eh oui, le saunier « cueille » la fleur de sel, comme toute autre fleur !



## Salicorne

Avec ses pousses charnues au vert soutenu, à la fois tendre et croquante, une saveur tonique et iodée, nous vous présentons la salicorne !

Aussi appelée haricot de mer ou encore passe-pierre, la salicorne est une plante indigène qui trouve son bonheur dans des marais salants ou zones maritimes. Oui, vous avez bien lu, il s'agit d'une plante et non d'une algue !

Pour être plus précis, il s'agit même d'une succulente (car elle a des tiges et non des feuilles) halophile (car elle aime le sel et en vient comme son nom l'indique).

La recette paraît simple : de l'eau, du sel et c'est tout ! Vous vous en doutez, c'est quand même un peu plus complexe que cela car elle n'est pas un légume, ni un condiment : c'est donc un légume condiment.

Non contente d'être unique de par sa catégorie, la salicorne est aussi la seule plante cultivée à être arrosée à l'eau salée et ça tombe bien, notre territoire n'en manque pas.

Véritable plante rebelle des marais qui ne craint ni vent ni sécheresse, la salicorne se consomme fraîche en saison (à partir de mai jusqu'à la fin de l'été) ou en conserves pour la savourer le reste de l'année !



Fruit de la patience  
de nos paysans de  
la mer, produit  
saisonnier et  
naturel,  
la salicorne n'attend  
que vous chez ses  
producteurs !



## Nos conseils de préparation de la salicorne :

La salicorne fraîche se conserve jusqu'à 3 jours à l'abri de la lumière et au frais.

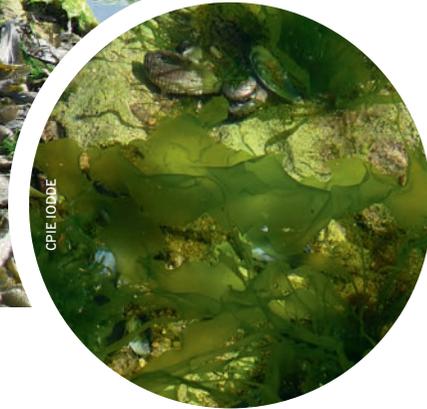
Il est tout à fait possible de la congeler, de la conserver en bocaux ou dans du vinaigre à condition de l'avoir fait blanchir avant. La salicorne fraîche peut se consommer crue ou cuite. Crue, elle permet de préparer des salades estivales et iodées. Cuite, elle se transforme en véritable légume vert pour accompagner nos incroyables poissons des criées de La Rochelle, Royan et la Cotinière.

Pour cuire vos salicornes, rien de plus simple: rincez-les à l'eau claire puis plongez-les dans l'eau bouillante non salée pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez rajouter une noisette de beurre ou la faire revenir avec de l'ail et du persil.

Bonne dégustation *salicornienne* !



# L'algue



**Des espèces marines nommées précédemment, l'algue est de loin la plus ancienne. Les algues seraient alors les premiers êtres vivants à avoir été créés !**

Consommées traditionnellement en Asie, leur richesse nutritionnelle est sans commune mesure avec aucun autre aliment dans le paysage. C'est donc à marée basse, lorsque l'océan se retire et que l'estran se dévoile, qu'apparaît cet intrigant potager de la mer. C'est à ce moment-là que les algoculteurs entrent en piste !

## Les algues, super-héroïnes de la mer !

La moitié de l'oxygène contenue dans l'atmosphère provient des océans ! La photosynthèse opère ainsi : les algues captent le CO<sub>2</sub> atmosphérique, le transforment en glucose à l'aide des rayons solaires et rejettent l'oxygène.

En plus d'être de véritables bouffées d'oxygène, les algues ont un rôle crucial en termes de biologie marine. Elles constituent la base de la pyramide de la chaîne alimentaire et servent de nurserie et de refuge à des dizaines d'espèces marines.

## *A titre d'exemple,*

le nori contient 30% de plus de protéines que la viande et dix fois plus de calcium que le lait. La laitue de mer, quant à elle est huit fois plus énergisante que l'orange !

### Quelques espèces qui se trouvent facilement en Charente Maritime

la laitue de mer, l'aonori, le nori, le wakamé, le chondus crispus et les fucus. Chaque algue possède des propriétés particulières, mais aussi des saveurs singulières.



Continuons dans l'énumération des qualités de l'algue : elle nous aide activement à lutter contre l'érosion des plages en amortissant les vagues lors de tempêtes. Ne vous y trompez pas, la cueillette d'algues ne mènera pas à leur perte, au contraire ! En prélevant des algues dans l'océan, l'algoculteur favorise leur multiplication. Lorsqu'un plan est coupé, il libère une multitude de spores qui colonisent ainsi le milieu.

En Asie, continent consommateur d'algues, manger des algues comestibles est chose commune. Ces « légumes marins » sont des sources incroyables d'éléments vitaux et de protéines. Entre autres, les algues sont très riches en vitamines B 1.2.6.9.12, C, D, Z, E, en minéraux et oligo-éléments, ce qui fait de ce végétal, un véritable super-aliment.



CPIE IODDE

CPIE IODDE



Sel, Salicorne, huîtres, coquillages, pèche

Téléchargez  
une application  
QR code

Scannez  
et découvrez

1

### Marais Salant de Mornac-sur-Seudre

Chemin du Saunier,  
17113 Mornac-sur-Seudre  
05 46 22 42 31



2

### Cité de l'huître

Chemin de la Cayenne  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
05 46 36 78 98



3

### Port de la Cotinière

La Cotinière  
17310 SAINT-PIERRE D'OLERON  
05 46 85 65 23



4

### Fort Royer

La Perrotine  
17310 SAINT-PIERRE D'OLERON  
05 46 47 06 48



5

### Les Cabanes de l'Estuaire (Ecomusée de Port des Barques)

Boulevard de la Charente  
17730 PORT-DES-BARQUES  
05 46 84 19 19



6

### Le Cristal du Saulnier d'Oléron

Marais de l'ileau  
17840 La-Brée-les-Bains  
07 81 98 29 61



7

### Le Port des Salines

Rue des Anciennes Salines  
17370 Le Grand-Village-Plage  
05 46 47 93 92





8

### **GAEC Margat**

Boulevard de la fumée  
17450 FOURAS-LES-BAINS  
06 66 46 88 57



9

### **Ferme Aquacole de l'île Madame**

Ile Madame  
17730 PORT-DES-BARQUES  
05 46 84 12 67



10

### **Bord à Bord**

D126 Route de Sauzelle  
17190 SAINT-GEORGES  
D'OLÉRON  
05 46 75 10 65



11

### **Les marais de Salamine**

Chenal d'Arceau  
DOLUS D'OLÉRON  
07 50 44 69 53



12

### **Michel Joyeau**

Route des huîtres  
17550 DOLUS D'OLÉRON  
05 46 75 46 41



13

### **La Moule à Facettes**

Route des Huîtres  
Port de la Baudissière  
17550 DOLUS D'OLÉRON  
06 65 14 88 14



14

### **Chez Mumu**

42, avenue des bouillats  
17370 SAINT-TROJAN-LES-BAINS  
06 51 45 70 35



15

### **Bar à huîtres le Mollin**

Rue du Fort Louvois  
17560 BOURCEFRANC-LE-CHAPUS  
06 81 51 55 59





16

### Huîtres Cocollos

Route du Viaduc  
17560 BOURCEFRANC-LE-  
CHAPUS  
05 46 85 28 83



17

### La cabane du bout

Huîtres Franck Miot  
Rue des Martyrs, La Cayenne  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
06 08 40 68 06



18

### La cale des p'tits mousses

Rue des martyrs, La Cayenne  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
09 82 60 34 36



19

### L'écume de mer

2 Avenue William Bertrand  
Marennes Plage  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
06 25 02 55 94



20

### Le Banc d'Aline

Rue des martyrs, La Cayenne  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
05 46 47 93 43



21

### Cabane Omers

Chemin de la Chancrette  
Rue des martyrs, La Cayenne  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
05 46 85 77 60



22

### So what

Rue du Chenal du Putet  
17390 LA TREMBLADE  
06 64 99 29 87



23

### Les naufrageurs

Boulevard Roger Letélié  
17390 LA TREMBLADE  
05 46 47 00 45





24

### Huitres Tortillon

Boulevard Roger Letélie  
17390 LA TREMBLADE  
05 46 36 37 06



25

### La cabane de la grand-mère

Boulevard Roger Letélie  
17390 LA TREMBLADE  
05 46 36 12 61



26

### Le Q salé

Le marais neuf  
17890 CHAILLEVETTE  
06 13 50 18 27



27

### La cabane Buissonnière

Port de Chaillevette  
17890 CHAILLEVETTE  
06 88 09 85 33



28

### Aux claires du Grand Téger

côté marais et côté port  
13 route des marais  
17113 MORNAC-SUR-SEUDRE  
06 73 39 36 30



29

### Etablissements Papin Moufflet

RD 733, Prise du Grand Jas  
17600 L'EGUILLE SUR SEUDRE  
05 46 39 33 05





30

### L'Insulaire

1, rue Gourgaud  
17123 ILE D'AIX  
06 36 17 88 10



31

### La Retenue

Grande Plage  
17450 FOURAS-LES-BAINS  
05 46 84 83 18



32

### L'escale de Lupin

1 Les Fontaines  
17780 SAINT-NAZAIRE-SUR-  
CHARENTE  
05 46 82 68 31



33

### La Chaloupe

49 Avenue de l'Île Madame  
17730 PORT-DES-BARQUES  
05 46 83 00 10



34

### Le Champlain

32 Rue du Québec  
Citadelle de Brouage  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
05 46 76 72 68



35

### Le Hangar

4 voie communale de Badauge  
Port de Plaisance  
17320 MARENNES-HIERS-  
BROUAGE  
06 17 84 68 19



36

### Les Frits de mer

Avenue du port  
17480 LE CHÂTEAU D'OLERON  
05 46 38 28 68



37

### Au gré du vin

Place de la République  
17450 Le Château-d'Oléron  
05 46 85 02 73



# RESTAURANTS



38

## Le Relais des salines

Village pêcheurs  
17370 LE-GRAND-VILLAGE-  
PLAGE  
05 46 75 82 42



39

## IODE

Plage de Gatseau  
17370 SAINT-TROJAN-LES-BAINS  
05 46 76 02 46



40

## L'Île d'O

88, rue de la République  
17370 Saint-Trojan-les-Bains  
05 46 75 69 88



41

## De l'île aux papilles

Place Camille Memain  
17310 SAINT-PIERRE D'OLERON  
05 46 36 87 45



42

## Local

43 Rue du Port  
La Cotinière  
17310 SAINT-PIERRE D'OLERON  
05 46 75 20 46



43

## Le merluchon

2 Boulevard du Capitaine  
Leclerc  
La Cotinière  
17310 SAINT-PIERRE D'OLERON  
06 19 79 75 30



44

## L'assiette du capitaine

2 Boulevard du Capitaine  
Leclerc  
La Cotinière  
17310 SAINT-PIERRE D'OLÉRON  
05 46 47 38 78



45

## Le Grain de sable

839 Rue de l'Océan À Domino  
17190 SAINT-GEORGES  
D'OLERON  
05 46 76 52 28





46

### Le jour du poisson

3 Rue de l'Ormeau  
17650 SAINT-DENIS D'OLÉRON  
05 46 75 76 21



47

### Aux embruns du Nord

14 Rue Ernest Morisset  
17650 SAINT-DENIS D'OLÉRON  
09 66 82 99 77



48

### Le moulin de Châlons

2 Rue du Bassin  
17600 LE GUA  
05 46 22 82 72 Seudre



49

### L'Aquarelle

71A route du Montil  
17920 Breuillet  
05 46 22 11 38



50

### Seudre Océan Express

contact@seudre-ocean-express.fr  
05 46 05 37 64



51

### La Cocotte Givrée

35, rue du port  
17113 MORNAC-SUR-SEUDRE  
05 46 05 88 06



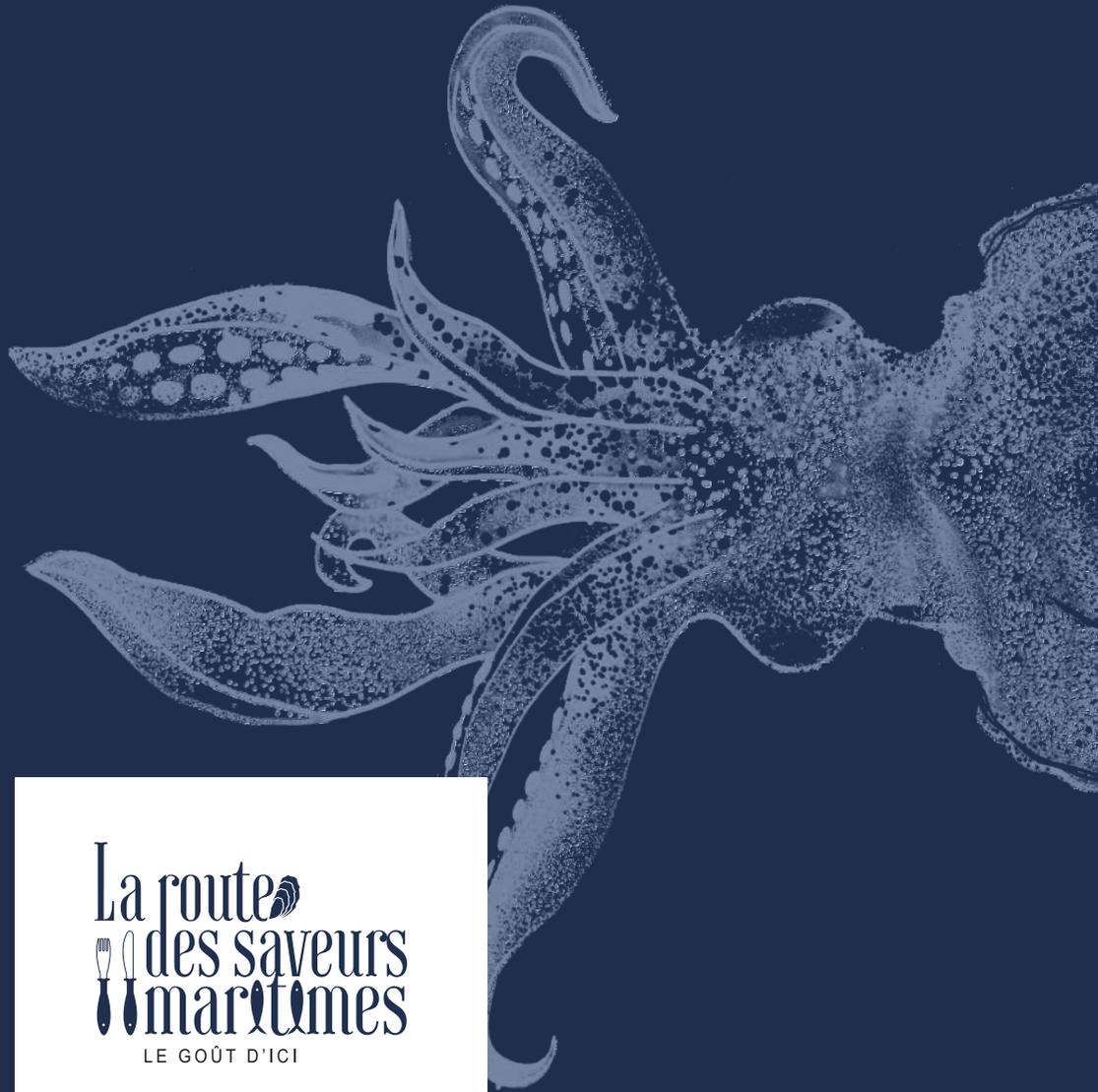
52

### La Cambuse

44 Rue du Port  
17113 MORNAC-SUR-SEUDRE  
09 83 27 62 24







La route  
des saveurs  
maritimes  
LE GOÛT D'ICI

[saveurs-maritimes.com](http://saveurs-maritimes.com)

Simone

