

# LES LANDES

## TERRES SAUVAGES ET GOURMANDES

La douceur de vivre, une nature encore sauvage entre forêts de pins, lacs et océan, les Landes sont généreuses à l'image de leur gastronomie. Dans ce numéro estival, *Avant-Goût* a choisi de vous emmener de Biscarrosse aux rives de l'Adour pour une **délicieuse balade gasconne**.



Les Landes, c'est une destination privilégiée pour les amateurs de forêts de pins, ici celle de Soustons, l'une des plus somptueuses de France. La forêt des Landes représente 1 million d'hectares. On y trouve principalement des pins maritimes mais aussi quelques chênes.

© J. Sierpinski/Hemis.fr - © J. Jigillon/Pnrig - © B. Gardel/Hemis.fr - © J. Sierpinski/Hemis.fr - © J. Jigillon/Pnrig - © B. Gardel/Hemis.fr

**P**inèdes, longues plages de sable fin, vagues parfaites... les sportifs plébiscitent la région mais les gastronomes ne sont pas en reste, attirés par une cuisine où riment simplicité et grande qualité. De bons produits, du goût... et c'est tout ! Ici, pas de chichi. Souvenez-vous de cette célèbre émission culinaire des années 1980-1990 dans laquelle Maïté, une Landaise au franc-parler, nous montrait comment manger des ortolans ou assommer des anguilles. Images d'un autre temps peut-être, mais qui ont marqué les esprits et fait découvrir au reste de la France ce lien très profond que les Landais entretiennent avec leur terroir.

**Bisca Grands Lacs**, c'est un tiers d'océan, un tiers de lac, un tiers de forêt, et donc une excellente entrée en matière. Blottie entre le lac de Cazaux et de Sanguinet et celui qui lui a donné son nom – Biscarrosse –, la capitale de l'hydriavation ne manque pas d'attraits avec ses jolis ports de plaisance et ses somptueuses plages. On s'empresse de la découvrir du ciel en embarquant à bord de ces drôles d'engins.

À proximité, Parentis-en-Born est la seule ville du nord des Landes à posséder une arène. Elle accueille début août les amateurs de corridas. Outre de l'or noir (c'est la capitale française de la production de pétrole), on trouve à Parentis de petites perles violettes. 800 tonnes de myrtilles sont produites annuellement au domaine Dittmeyer. En juillet, on peut venir faire sa propre cueillette.

**En poursuivant notre route au sud**, une pause s'impose à Mimizan pour admirer le célèbre clocher-porche, dernier vestige d'un prieuré bénédictin du XII<sup>e</sup> siècle. Avant de quitter la côte, s'il est l'heure de la baignade, vos pas vous guideront vers la plage de Lespécier, réputée pour être l'une des plus belles du département. Elle n'incite guère à reprendre la route, pourtant d'autres merveilles vous attendent à l'intérieur des terres landaises.

### DE SABRES À DAX

Le parc naturel régional des Landes de Gascogne est un lieu vivant, marqué par une forte activité forestière et des maisons à l'architecture traditionnelle. Pour s'imprégner et comprendre cet écosystème unique en Europe, Sabres est une étape incontournable.

**C'est ici, au milieu des pins**, que se niche un écomusée dont la mission n'est autre que de conserver et de transmettre le patrimoine landais en reconstituant le cadre de vie de ses habitants au XIX<sup>e</sup> siècle.



Une nature très protégée permet de découvrir des espèces rares comme les grues cendrées.



Pour les amateurs de plages de surf, c'est aussi la région la plus privilégiée avec des « spots » plus étonnants les uns que les autres.





Le lac de Biscarrosse, entre lacs et mer. De nombreux cours d'eau permettent de découvrir la région en bateau.



**ASSIETTE LANDAISE ET GARBURE**  
Appelé aussi salade landaise lorsqu'il comporte de la laitue ou de la frisée, ce plat emblématique se compose d'asperges, de pignons de pin, de jambon de Bayonne, de tranches de magret fumé ou séché, de gésiers confits et de foie gras de canard. Gésiers et magrets seront servis chauds. La garbure est le nom donné à une délicieuse soupe traditionnelle, à la fois consistante et équilibrée, composée de pommes de terre et de haricots, de confit de canard, mais aussi de nombreux légumes. C'est un plat complet.



À l'automne, naturalistes de tous âges ne manqueront pas les grues cendrées qui se regroupent au bord du lac d'Arjuzanx, une magnifique réserve naturelle classée Natura 2000. Tout au long de l'année, on s'offre dans les Landes, département le plus boisé de France métropolitaine, de véritables « bains de forêt » régénérants. Les urbains raffolent de ce qu'on appelle aujourd'hui la sylvothérapie.

Avec 67 % de sa superficie recouverte de forêt, cette portion de la région Aquitaine mérite bien sa réputation de paradis pour amateurs de champignons. Cèpes de Bordeaux, cèpes des pins, cèpes bronzés ou girolles, les locaux adorent partir à la quête de ces petits trésors, qu'ils serviront en omelette ou poêlés dans de la graisse de canard.

**C'est ici, dans le chef-lieu du département**, que se déroulent en juillet les fêtes de la Madeleine, l'un des grands rendez-vous de l'été landais avec, au mois d'août, les férias de Dax. Lors d'une feria, des centaines de milliers de personnes déferlent dans les rues pendant cinq jours et cinq nuits, et profitent de défilés, de jeux d'arène, de bandas, de danses folkloriques et de feux d'artifice. Les visiteurs ne boudent pas leur plaisir et, à l'instar des habitants, se parent de rouge et blanc à Dax ou de bleu et blanc à Mont-de-Marsan.

### DAX ET LA CHALOSSE

La Chalosse est une terre de gastronomie, d'eau et de légendes. On y compte des dizaines de fontaines dites miraculeuses. À Samadet, les anciens racontent que l'eau de la fontaine aurait changé les pommes de terre d'une jeune servante en roses. Non loin de ladite fontaine, se trouve un sympathique musée consacré aux arts de la table. Dans cette partie vallonnée des Landes, se déploie le Tursan, un vignoble peu connu. Le baroque est le cépage local du tursan blanc. Pour accompagner du bœuf de Chalosse (l'autre vedette locale), on optera pour son petit frère plus charpenté, le tursan rouge. Inquiets pour leur avenir, les viticulteurs viennent de créer une coopérative, Ma Vigne en Tursan, permettant à tous les amateurs de tursan de devenir copropriétaires de ce vignoble emblématique.

À une vingtaine de kilomètres, les amateurs de bonne chère soucieux de garder la ligne font escale à Eugénie-les-Bains. Dans ce charmant village thermal, les curistes-gourmets peuvent réserver des cours de « cuisine de santé » chez le chef Michel Guérard. Trois étoiles Michelin couronnent son restaurant, La Table des Prés d'Eugénie, depuis quarante-cinq ans !

**En Chalosse**, le visiteur se trouve au cœur du thermalisme. À Dax, pas moins de seize établissements accueillent les curistes venus soigner leurs rhumatismes. Entre deux bains de péloïde – cette boue thermique unique –, les visiteurs dégustent avec plaisir les madeleines de Dax préparées depuis cinq générations par la maison Cazelle. La réputation pâtissière de Dax n'est plus à faire.

**À Dax**, comme ailleurs dans le département, on ne résiste pas au pastis landais aussi dénommé bourrit. Cette

© iStock/Gettyimages - © Leser/Photocuisine - © Deslandes/Photocuisine



**Le sens de la fête et de la convivialité s'exprime comme à Dax, où les bodegas (des petits bistros) sont omniprésents pour faire la fête.**



### VOLAILLES EN LIBERTÉ

Poulets, chapons, poulardes, dindes ou cailles... Dans les Landes, les volailles fermières sont toutes élevées en plein air et en liberté. Élevées pendant 81 jours au minimum, elles sont nourries avec du maïs des Landes. Le canard fermier des Landes est une autre fierté locale. Il se déguste en magrets, aiguillettes, foies gras et confits. Les Landes sont le premier département producteur de foie gras. Seul produit reconnu « patrimoine culturel et gastronomique protégé en France », c'est un véritable ambassadeur de notre gastronomie partout dans le monde.

### MARAÎCHAGE ET EXOTISME

Le terroir des Landes, berceau de la carotte primeur, se trouve également être un terroir de prédilection pour l'asperge. Des sols sableux arrosés de pluies régulières, du soleil, voici des conditions idéales pour que ces deux légumes s'épanouissent. La région de l'Adour, située au sud, s'est imposée comme le terroir kiwicole français avec près de 350 producteurs. Le petit fruit vert landais dispose du précieux label Rouge. Autre fruit empreint d'exotisme : la cacahuète de Soustons. L'arachide, originaire du Mexique, s'est très bien adaptée au climat landais et a même donné naissance à une version de cassoulet dans laquelle, ô sacrilège !, les cacahuètes ont remplacé les haricots.



## Carnet de voyage

brioche traditionnelle parfumée à la vanille, au rhum ou à la fleur d'oranger se déguste à toute occasion. La croustade, aussi connue sous le nom de tourtière ou de voile de mariée, est une spécialité à base de pâte feuilletée au beurre, très fine et recouverte de pommes coupées en minces lamelles. Addictif ! Chaque village a sa recette... avec ou sans armagnac ! Né il y a sept cents ans, l'armagnac est un fleuron de la gastronomie locale. Cette eau-de-vie reconnue AOC depuis 1936 est produite dans les Landes dans une zone appelée Bas-Armagnac. La production d'armagnac reste très modeste, surtout si on la compare avec celle du cognac. Les producteurs landais demeurent des artisans souvent installés depuis plusieurs générations : au château de Ravignan, on produit de l'armagnac depuis 1732, au château Lacquy, depuis 1711 ! Autre boisson incontournable du cru, le floc de Gascogne AOC, un apéritif blanc ou rouge, doux et fruité dont le nom – *lou floc de noust* – en version originale signifie « bouquet de fleurs ».

### EN ROUTE VERS HOSSEGOR, CAPITALE DU SURF ET DE LA CESTA PUNTA

Fête et plaisirs de table vont souvent ensemble. À Messanges à la mi-juillet, le visiteur ne manquera pas les sardinades, une occasion de faire le plein d'oméga 3 en dégustant des sardines grillées, tout en savourant le vin de sable blanc dont le vignoble s'étend sur 300 hectares de Lit-et-Mixe à Capbreton. Les vignobles des dunes avaient vocation, au Moyen Âge, de retenir les avancées sableuses sur le littoral.

**Hossegor, la vibrante station balnéaire, capitale du surf en Europe**, séduit grâce à ses jeunes créateurs, *concept stores*, restaurants et bars branchés. Côté sport, on vient pour ses vagues mythiques et on repart conquis par les compétitions de *cesta punta* (pelote basque) qui se jouent dans une enceinte dédiée : le jaï-alai. Après ce spectacle haut en couleur, l'heure sera à la dégustation d'huîtres d'Hossegor dans les cabanes ostréicoles bordant le lac avant de filer au Lou Cabana prendre un dernier verre au soleil couchant.

**Pour terminer notre balade landaise**, direction Capbreton. Avec son port, une estacade de 190 mètres, un marché aux poissons, bonites, calamars et chipirons attendent le chaland, Capbreton joue à la perfection son rôle d'unique cité maritime de la côte landaise. On en profite pour tester les nombreuses activités nautiques proposées et s'approcher de l'embouchure de l'Adour. Marquant la fin de notre escapade, le fleuve se jette dans l'océan Atlantique. ■

Deux magasins Grand Frais vous accueillent dans les Landes : à Saint-Pierre-du-Mont et à Saint-Paul-Hés-Dax.

© A. Felix/Hemis.fr - © Qualité Landes - © Adobe Stock - © I-Stock/Gettyimages