

Cinque Terre : suivez le guide!

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 69

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831083>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Cinque Terre: suivez le guide!

Cette région du nord de l'Italie allie villages médiévaux et sentiers de randonnée qui longent la mer. Des spécialistes nous y conduisent.

Ils sont cinq, unis comme les doigts de la main. Voisins, mais différents les uns des autres. Les villages médiévaux des Cinque Terre – Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore – sont adossés aux collines sculptées par les terrasses en étages et aux pentes abruptes, d'où ils surplombent la mer, omniprésente, où se baignent parfois dauphins et baleines. Cinq bijoux architecturaux préservés qui se trouvent dans un écrin naturel de toute

beauté, où serpentent des sentiers de randonnée qui relient chacune de ces localités. «Comme cette région est sujette aux orages et aux tremblements de terre, des chemins sont régulièrement fermés aux randonneurs, prévient Giuseppe Vaccaro, qui gère les guides de la région. Au lieu de marcher, on doit alors prendre le train, qui offre également de sublimes paysages.» Petit voyage sur ces terres italiennes, étape par étape...
Frédéric Rein

MONTEROSSO AL MARE
«Ce bourg, situé au centre d'un petit golfe, est le plus occidental du territoire des Cinque Terre. Le vieux hameau conserve toujours son caractère médiéval original, avec ses maisons tours et ses ruelles étroites, note Giuseppe Vaccaro. L'une des tours défensives a été transformée en campanile, et abrite désormais la cloche de l'église Saint-Jean-Baptiste. A l'ouest de la commune se trouve la plus grande et la plus fréquentée des plages du littoral des Cinque Terre.»

ENTRE MONTEROSSO AL MARE ET VERNAZZA
«Ce tracé, appelé «via dell'Amore», est fermé au moins jusqu'à la fin de l'année suite à un tremblement de terre.»

VERNAZZA
«Sis sur un promontoire rocheux à fleur d'eau, ce village était autrefois le plus prospère des cinq, rappelle le spécialiste. Le château de la famille Doria et les autres vestiges médiévaux sont là pour nous le rappeler. La paroisse de Sainte-Marguerite-d'Antioche, dominée

par son clocher octogonal, prend également place en bord de mer.»

ENTRE VERNAZZA ET CORNIGLIA
Ces 3,6 km (de difficulté moyenne) s'effectuent généralement en 2 heures. «Cette voie suit les anciens chemins créés il y a des



Des randonnées dans une nature préservée, des villages médiévaux qui ont conservé tout leur charme et la mer en prime, que demander de plus?

centaines d'années par les agriculteurs, qui les utilisaient pour atteindre leurs terrasses cultivées et escarpées, explique Veronica, qui officie en tant que guide. Les vignes qui poussent entre les murs de pierres sèches offrent à la région le vin blanc AOC des Cinque Terre et le Sciacchetrà, un vin liquoreux.»

sur la Méditerranée et les quatre autres villages (deux d'un côté, deux de l'autre). Outre sa rue principale, la via Fieschi, on vagabondera dans ses rues étroites.»

ENTRE CORNIGLIA ET MANAROLA
Suite au tremblement de terre, ce sentier est fermé au moins jusqu'à fin 2015.

MANAROLA
«C'est une sorte de petit labyrinthe pentu fait de ruelles étroites et parallèles reliées par des escaliers, duquel s'extirpent des maisons tours génoises typiques. Il s'agit vraisemblablement du plus ancien des cinq villages. L'une de ses particularités est la crèche lumineuse, construite chaque année sur la colline des Trois-Croix par un retraité des chemins de fer italien. Ses statues, éclairées de petites lumières, ouvrent les portes d'un monde magique.»

ENTRE MANAROLA ET RIOMAGGIORE
Ce sentier est fermé au moins

jusqu'à fin 2015 en raison d'un tremblement de terre.

RIOMAGGIORE
«La capitale des Cinque Terre s'articule autour de sa rue principale, qui vient se heurter sur une crête cernée de rochers noirs. On y trouve des maisons tours en pierre aux couleurs vives et aux toits d'ardoises. Quant au Centre d'Education environnementale de la Tour Guardiola, il propose un parcours de l'écriture qui, via des étapes signalées, invite à faire travailler la créativité suscitée par le paysage.»

ENTRE RIOMAGGIORE ET PORTOVENERE
Santuario di Montenero, situé au-dessus de Riomaggiore, est l'un des sanctuaires des Cinque Terre, note Veronica. Ce chemin de communication et de commerce était relié aux routes du sel qui sillonnaient l'intérieur des terres. Campiglia Portovenere, quant à elle, offre une vue panoramique somptueuse, et est baignée par une végétation unique, à la fois dense et vierge.»



La recette du pesto «alla Genovese»

Dans les Cinque Terre, le pesto est la sauce par excellence. Voici la recette de ce pesto «alla Genovese», puisque Gênes est à quelques kilomètres de là...
Les ingrédients pour 4 personnes: 50 g de parmesan, 30 g de pecorino sardo, 30 g de pignons, environ 60 g de feuilles de basilic, 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes, 0,75 dl d'huile d'olive, 1 à 2 gousses d'ail, des gouttes de jus de citron, du gros sel marin.

La préparation: mettre les pignons et l'ail dans un mortier (ou un mixer), puis les écraser jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Ajouter le gros sel et les feuilles de basilic préalablement lavées et séchées. Piler (ou mixer) le tout jusqu'à ce que les feuilles libèrent leur liquide vert. Incorporer les deux fromages râpés et la poudre d'amandes, puis verser l'huile d'olive et le jus de citron.

Le Club

Partez à la découverte de ces sentiers uniques reliant cinq villages où la gastronomie italienne est au rendez-vous! Notre offre en page 79.