



ITINÉRAIRE 5

Cuisine Volcanique

Faites une escapade en **terre de volcans endormis et paysages restés intacts**.

La Garrotxa est une région où on mange ce qu'on trouve dans la campagne, dans la forêt, dans les montagnes... Où la **cuisine volcanique** rend hommage à ses producteurs dans chaque plat et où la gastronomie devient une manière d'approcher ses gens, leur histoire et leur présent.

1. Sant Esteve d'en Bas, où le temps semble s'être arrêté

Avec le mont Puigsacalm en toile de fond, **Sant Esteve d'en Bas** abrite une église majestueuse et l'un des temples paroissiaux de style roman les plus importants de la région.

2. Plongez-vous dans le monde des fromages artisanaux à La Xiquella

Dans son petit atelier, au cœur de La Vall d'en Bas, **La Xiquella** élabore ses fromages de façon artisanale et les propose au public lors d'une visite guidée dans sa fromagerie, avec dégustation et accord mets et vins dans ce magnifique paysage de la Garrotxa. À La Xiquella, qui est à la fois ferme et fromagerie, vous pourrez aussi bénéficier d'un séjour relaxant dans un bel environnement champêtre.

3. Mas la Coromina : partageons la journée d'un paysan !

Chaussez vos bottes et découvrez la vie quotidienne dans une maison de paysan traditionnelle. Au **Mas la Coromina**, au cœur de La Vall d'en Bas, vous pourrez visiter la ferme d'élevage, participer à certaines de ses tâches et goûter à son lait et ses produits dérivés, élaborés artisanalement depuis plus de cinquante ans.

4. Santa Pau, le village des haricots

Santa Pau séduit au premier regard. Promenez-vous dans ce village médiéval fortifié, en plein cœur du Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa : parcourez sa Plaça Major, avec ses arcades aux voûtes inégales, puis ses étroites ruelles qui vous mènent à l'église de Santa Maria.

Et, surtout, ne repartez pas sans avoir goûté aux authentiques haricots de Santa Pau, qui occupent une place de choix dans la gastronomie volcanique.

5. Vol de Coloms, les volcans de la Garrotxa depuis le ciel

Survolez le Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa, d'une valeur incalculable, à bord d'une montgolfière de **Vol de Coloms**. Flotez dans les airs, au calme et dans le silence, et admirez l'une des régions de volcans endormis les plus importantes d'Europe à vue d'oiseau. Après le vol, vous pourrez déguster un bon petit-déjeuner campagnard, où ne manqueront pas les haricots de Santa Pau, le pain à la tomate et la charcuterie, les desserts de la coopérative La Fageda et l'excellent ratafia d'Olot.

Pour les amateurs de nouvelles expériences, ce point de l'itinéraire est un must !

6. Enfoncez-vous dans la Fageda d'en Jordà et découvrez la coopérative La Fageda

Modèle de valeurs sociales et de succès d'entreprise, la **Coopérative La Fageda** vous propose une visite guidée dans l'emblématique réserve naturelle de la Fageda d'en Jordà, une hêtraie où vous découvrirez le relief, la faune et la flore des environs et ferez un petit pique-nique en groupe. Ensuite, son mas Els Casals vous ouvre ses portes pour vous montrer son atelier de confitures et son usine de yaourts, glaces et desserts. Si ce n'est déjà fait, venez donc connaître ce projet social, véritable icône de la région. plant and the factory where their yogurts, ice creams and desserts are made. If you haven't been there yet, this iconic local social project is well worth a visit.



7. Olot, capitale des volcans

Olot est connue comme la capitale des volcans. La ville est entourée de quatre volcans – le Montsacopa, le Montolivet, le Garrinada et le Bisaroques – et d'un riche patrimoine naturel composé, entre autres éléments, des marécages de la Moixina et du volcan Croscat. La commune offre des attraits environnementaux mais aussi gastronomiques : le ratafia, les pommes de terre farcies d'Olot, le tourteau à l'anis ou la fougasse aux lardons. Visitez donc le **marché d'Olot** et goûtez-y !

Olot, un lieu unique à vivre intensément !

8. Au moins une fois dans la vie... vous devez traverser le pont médiéval de Besalú

Symbole de la Catalogne médiévale, **Besalú** est un des ensembles historiques les mieux conservés. Ce village juif se distingue par son emblématique pont médiéval et par la beauté et le romantisme qui s'en dégagent, ce qui lui a valu d'être le théâtre de nombreux films, séries ou publicités télévisées.

Promenez-vous dans ses ruelles et allez jusqu'au **Mikvé**, bains utilisés dans les rituels de la religion juïaïque et situés sous les vestiges d'une ancienne synagogue.

9. Mas Vida, une cave vinicole entre la Garrotxa et l'Empordà

Mas Vida est une cave vinicole entre la Garrotxa et l'Empordà. Tenue par des femmes, cette petite cave située à Cistella, dans un ancien presbytère qui du coup reprend vie, vous propose visites guidées, repas dans les vignes, ateliers et dîners avec accord mets et vins. Un petit paradis dans un lieu chargé d'histoire viticole.

PLUS D'INFOS !

- » **Où manger :** La Cuina del Mercat, La Quinta Justa, L'Arcada de Fares, La Brasera, Hostal dels Ossos, Restaurant L'Hostalet, Les Cols (2 étoiles Michelin), Ca L'Enric (1 étoile Michelin)
- » **Où dormir :** Mas la Ferreria, La Xiquella, Rectoria de Sant Miquel de Pineda, Hotel Restaurant Cal Sastre

