

UN CAFÉ ET L'ADDITION

Le METropolitan
à Avignon

Le thon simplement accompagné de pommes de terre écrasées.

Rares sont les restaurants de musées recommandables. Un restaurant dans un musée, c'est souvent le parent pauvre de l'institution, la cuisine y est bâclée, on s'y ennue presque autant que devant une photographie de "l'artiste" américain Andres Serrano. Mais il y a des exceptions qui confirment la règle à l'instar de celui aménagé dans une dépendance de l'hôtel de Caumont, superbe bâtisse du XVIII^e, du centre d'Avignon. Dans une jolie cour protégée par quelques majestueux platanes, une terrasse est installée aux beaux jours. Il faisait frisquet mercredi dernier, alors c'est en salle que l'on s'est réfugié. Murs bleu lavande, tables nappées, quelques aquarelles et service sans prétention au menu. Sur une ardoise baladeuse, le chef a écrit: "côte de bœuf-crème de moutarde pressée de pommes de terre à l'huile d'olive, dos de loup rôti sauce pistou pressée de pommes de terre à l'huile d'olive, caillette aux her-

bes jus à la poêle émulsion de betterave et thon blanc germon poêlé minute piment d'espelette vinaigrette tartare et pressée de pommes de terre à l'huile d'olive". Une viande, un poisson et toujours le même accompagnement. Pourquoi pas? La caillette est souple, juste tiédie, accompagnée d'un frais mesclun. Le thon est servi à peine rosé, bien tendre, très bien assaisonné. Suit un - copieux - café gourmand, et le tour est joué. L'endroit respire la sérénité, vous vous y sentirez apaisé mais il est dommage qu'en salle on ait vue plongeante sur la cuisine et qu'aucun bruit de vaisselle ne nous soit épargné. Une cour intérieure en plein centre-ville et un si bon rapport qualité-prix, c'est rare et il faut en profiter mais préférez la terrasse dans la mesure du possible.

Pierre PSALTIS

→ 5, rue Violette, 84000 ; résas au 04 86 81 47 49. Plat du jour : 14 € ; formules 16, 20 et 25 €. Pain : 13/20 - café : 12/20.

MARSEILLE ● **Ambiance bistrot au Julien.** Bruno Carissimi reste fidèle au poste. Mardi soir, son restaurant affichait (presque) complet, signe d'une belle et vigoureuse santé de l'assiette dans une ville qui travaille peu les soirs de semaine. Une bavette de bœuf black angus fondante et confondante de bonheur avec de superbes frites maison, une côte de veau sauce aux morilles fraîches riches en goût, un baba conforme à la tradition que l'on inonde de rhum et une salade de fruits frais là, joliment taillés. Service sympa, une ambiance comme on les aime et un petit vin de Bourgogne dont on a tout oublié sauf qu'il était très bon, bien bâti mais svelte, d'une belle couleur profonde en dépit de son récent millésime.

→ Le Julien, 114, rue Paradis, 6^e arr. ; ☎ 04 91 37 06 22. À la carte, comptez 30 € environ.

● **Et surtout n'oubliez pas le Savim!** Il y a le beaujolais nouveau, la semaine du blanc, la fête de la musique et le Savim de printemps. Le salon de la gastronomie de Marseille (nous en sommes à la 10^e édition) se tiendra au parc Chanot du 30 mars au 2 avril. On y retrouve le meilleur des viticulteurs de France (des bordeaux, bourgognes, languedocs, champagnes, des provenances) mais aussi des charcuteries, fromages, conserves... La dernière édition a attiré plus de 53 000 personnes, fera-t-on mieux cette année? Et on peut faire confiance au palais aiguisé de Philippe Colonna pour nous assurer d'une sélection de qualité.

→ Du 30 mars au 2 avril, de 10 h. à 20 h. au parc Chanot, hall 1. Tarifs : 8 € (verre dégustation gravé offert), 4 €, gratuit sur invitation que vous imprimerez sur le site www.savim.eu. Ventes en direct aux tarifs producteur/consommateur.

PARIS ● **Un air d'anis à Belleville.** Ici, toutes les pizzas portent le nom d'un quartier de Marseille (la Joliette, la Pomme, la Bonneveine, la Conception, la Belsunce...) et sur la carte on trouve du Fada cola, du Gambetta et les bières la Cagole. Rien d'étonnant à



ça puisque le patron est d'origine marseillaise. Une enclave sudiste en plein XI^e arr. (métro Couronnes). Service adorable mais les pizzas n'ont pas le même goût qu'ici. Si vous passez dans le coin... → La cerise sur la pizza, 96, rue Jean-Pierre-Timbaud, Paris XI^e ; ☎ 09 82 31 50 47. Carte de 20 à 30 € environ.

GARGAS ● **Sentier vigneron gratuit.** Tous les mercredis de 10h à 12h, parcourez le sentier vigneron mis en place au domaine de la Coquillade. Vous y apprendrez tout sur le vin, du cep jusqu'à la bouteille. A suivre en famille ou entre amis. → La Coquillade, 84400 ; inscriptions et infos au 04 90 74 71 71

Voyage au pays des Amazighs

ÉVASION Dans le sud marocain, Agadir est la porte d'entrée d'un monde authentique, celui des Berbères du Souss Massa, entre Atlantique et Atlas



Agadir est toujours le premier port de pêche du Maroc. C'est aussi la porte d'entrée d'une vaste région aux paysages contrastés. /PHOTOS J.C.



Au-delà de l'image de carte postale - bien méritée - d'Agadir dans le sud du Maroc, il y a toute une région à découvrir: celle du Sous Massa, du nom des deux oueds qui la traversent. Une vaste et riche plaine bordée par le Haut Atlas au nord, l'anti Atlas au sud et l'océan Atlantique à l'ouest. Où l'on peut trouver tout ce qu'un vacancier un peu curieux peut rechercher: des plages de sable à l'infini pour se faire dorer la pilule, des couchers de soleil à tomber amoureux, des activités physiques avec des spots de surf parmi les meilleurs au monde, du poisson que l'on peut acheter tôt le matin quand les pêcheurs rentrent au port, des petites bananes fraîchement cueillies dans de nombreuses oasis, comme celle de Tamri et,

Il ne faut pas hésiter à sortir des sentiers battus pour se perdre dans de magnifiques paysages.

bien entendu, des paysages à couper le souffle.

Et puis, il y a aussi les gens qui vivent là, en très grande majorité des Amazighs, le nom d'origine des Berbères qui revendiquent aujourd'hui leur identité. Toujours accueillants même si le tourisme de masse à tendance, ici comme ailleurs, à tuer la spontanéité. C'est pourquoi je vous encouragerai à sortir des sentiers battus pour aller là où les autres ne vont pas. En moins grande quantité en tout

cas. Alors, une fois que vous aurez quitté votre hôtel, sachez que l'aventure s'offre à vous. La seule question étant: direction mer? Ou direction montagne? Ou les deux? Car à Agadir, on peut passer de l'une à l'autre en très peu de temps.

Exemple: vous mettez le cap au nord, direction Taghazout, village de pêcheurs devenu en quelques années la Mecque des surfers. Tout y est: la côte déchiquetée, les vagues impétueuses excepté dans les criques, le soleil souvent brûlant. Et parfois un peu de brume qui vient gâcher le plaisir... mais c'est ça l'Atlantique. En tournant le dos à l'océan, vous pourrez alors partir à l'assaut de l'Atlas: un peu plus d'une demi-heure en voiture et vous êtes déjà à plus de mille mètres, après avoir tra-

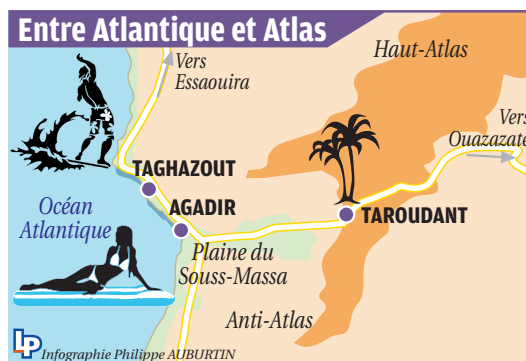
versé la vallée du Paradis qui mène aux cascades - parfois à sec - d'Immuizzer Ida Ou Tanane...

Marre de l'océan et des embruns? Prenez la route de Tarradant, la petite Marrakech comme on l'appelle: des remparts dorés, des souks bien cachés et de l'authenticité encore. Une base idéale pour découvrir l'arrière pays, ses villages et ses vallées encaissées. On y trouve maintes oasis, comme celle de Tiout où ont été tournées plusieurs scènes du film "Ali baba et les 40 voleurs"... Pas celui avec Jugnot. Non, le premier, avec Fernandel! Comme quoi, il y a 50 ans, le pays du Souss Massa avait tout pour plaire. Et ça n'a pas changé depuis.

Jean CALABRESE

MASSAGES ET HUILE D'ARGAN

L'huile d'argan est un produit 100% naturel, obtenu par le broyage à la meule de pierre de l'amandon du fruit de l'Arganier. Si on le torrifie, cela devient une huile alimentaire particulièrement précieuse pour l'art culinaire; sinon, on peut l'utiliser pour ses propriétés cosmétiques et nutritionnelles exceptionnelles comme le font depuis des siècles les femmes berbères. N'hésitez pas alors à succomber à un massage à l'huile d'argan supposé redynamiser la peau et agir contre le vieillissement. Tous les hôtels en proposent et les trois ci-dessous aussi... Sans oublier les spas et autres hammams.



DE LA MONTAGNE À L'OcéAN

Trois lieux, trois ambiances et un seul mot d'ordre: déstresser



Dar Al Hossoun à Taroudant
Un très secret jardin d'Eden

À un kilomètre à peine de l'agitation de la médina de Taroudant, ce qui frappe le plus lorsque l'on pénètre dans ce lieu, c'est la tranquillité. Mieux même: la sérénité. Des bâtiments construits selon les méthodes traditionnelles en terre (mais avec tout le confort), une végétation luxuriante et plutôt exotique (plus de 800 plantes ramenées de tous les déserts du globe), un beau jardin d'agrumes, un autre "en creux" avec des centaines de cactés, des piscines et des salons tranquilles. Dar Al Hossoun convient parfaitement à ceux qui veulent faire un break en se laissant tranquillement dorloter.

→ Dar Al Hossoun - sidi Mbarek - Quartier Zraïb Taroudant
www.alhossoun.com / ☎ 00 212 528 853 248

L'Atlas Kasbah à Agadir
Au cœur de la biosphère de l'arganeraie

Pour ceux qui l'ignoraient encore, c'est dans la région d'Agadir que poussent ces fameux arganiers, dont le fruit produit l'huile d'argan aux multiples vertus. Lorsque l'on se dirige vers Marrakech depuis Agadir, on traverse ainsi une immense arganeraie, réserve de Biosphère, classée au patrimoine de l'Unesco. Et au beau milieu de tout ça, sur une petite colline, adossée aux contreforts de l'Atlas trône l'Atlas Kasbah, une écologie aux allures de forteresse où tout est basé sur le développement durable. Mais respect de l'environnement ne signifie pas confort archaïque, bien au contraire. Et cerise sur le gâteau, on pourra en profiter pour s'initier à la culture amazigh.

→ Atlas Kasbah - village de Thiganimine El Baz près d'Agadir
www.atlaskasbah.com / ☎ 00 212 661 488 504



Complexe Paradis Plage à Taghazout
Surf, yoga et spa façon bobo

Un surfer peut en cacher un autre. C'est ce que se sont dit les responsables de ce nouveau complexe hôtelier qui affiche sans complexe sa philosophie: offrir le calme, la détente et le sport à une clientèle un brin aisée qui est à la recherche d'autre chose que l'ambiance un peu surfaite parfois des grands hôtels. Ici, le client a les pieds dans l'eau et c'est tout ce qui compte. 90% des chambres ont d'ailleurs vue directe sur l'océan et ses fabuleux couchers de soleil. Les sportifs peuvent s'initier au surf, les méditatifs aux séances de yoga et les oisifs au farniente et aux massages sur la plage.

→ Paradis Page - Km 26 route d'Essaouira - Imi Ouaddar
www.paradispage.com / ☎ 00 212 528 200 382

PRATIQUE

POUR Y ALLER

Vols directs Ryanair à partir de Marseille, deux fois par semaine (mardi et samedi) → www.ryanair.com

Vols avec Royal Air Maroc (escale à Casablanca. Tous les jours)
→ www.royalairmaroc.com