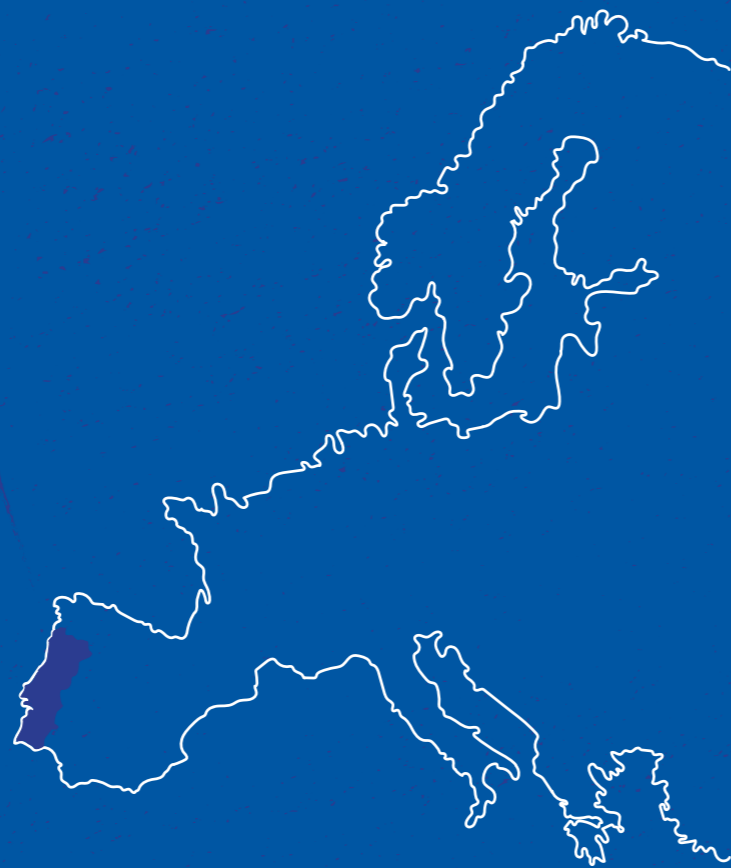


ALENTEJO

LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE



Alentejo



# *LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE*

Au-delà du Tage, une vraie immersion dans la nature...

Deux régions qui n'en font plus qu'une, l'Alentejo et le Ribatejo, se démarquent par l'étendue de ses plaines ondulées et inondables (*lezírias*), ses forêts de chênes-lièges, ses oliveraies et vignes et ses chevaux et taureaux.

La richesse de ses paysages sont une invitation permanente à un tourisme de nature avec une plongée dans l'Histoire.





*NATURE*





**ALENTEJO** 

***ALENTEJO***  
*ECO TOURISME.*

Le plus grand atout de l'Alentejo se trouve dans la qualité de l'air et la diversité de ses paysages.

La plaine dorée, dans toute sa splendeur et immensité, est le symbole de l'Alentejo.

Un climat sec et chaud, spécialement en été, transforme cette zone de l'intérieur de la région en un coin des plus poétiques du Portugal.







## *MONTAGNE ET PLAINE COHABITENT*

Barrancos, Almodôvar et Ourique dévoilent des paysages bruts et rugueux dominés par des chênes-lièges et des chênes-verts, lieux de prédilection de la faune sauvage.

La plaine regorge de contrastes : jardins, vergers et vignes qui ensemble créent une mosaïque dans les communes de Cuba, Vidigueira et Alvito ; plus au sud, les *Barros* de Beja, terres fertiles en céréales et oliviers, et jusqu'au Campo Branco - Mértola, Castro Verde et Aljustrel, liés depuis toujours aux pâturages.



## *ENTRE FLEUVES ET RIVIÈRES*

Les fleuves et les rivières, de faible courant durant l'été, arrivent à nous surprendre par leur débit dès l'arrivée des pluies et offrent ainsi une magnifique vision d'un Alentejo si divers mais si attachant.

Au-delà de ses réserves et parcs naturels (Estuaire du Sado, Vallée du Guadiana, Côte Vicentine, Chaîne de São Mamede).



## *DES TRÉSORS DE NATURE INOUBLIABLES*

Profitez des aires de pique-nique, observation du vol des oiseaux de proie ou pics verts sur un tronc, écouter le son des cigales sous la chaleur, le parfum des cistes en fleur, assister au coucher du soleil sur la plaine frémissante du jour brûlant ou déambuler parmi les ruines de l'île de Pessegueiro... S'attarder au lever du jour parmi les hameaux entourant Comporta, à Carrasqueira, qui abrite un port de pêche sur pilotis, Cais Palafítico.

## *COMPORTA, REFUGE SECRET ENTRE MER ET RIZIÈRES*

Si l'envie de jouer aux Robinson chics vous prend, faites une incursion en *ferry* par Setúbal, depuis Lisbonne pour Comporta, un refuge rustique-sauvage, bordé par l'océan Atlantique à l'ouest, d'odorantes forêts de pins et cactus à l'est et des rizières entre les deux.

Faites du cheval sur la plage, une balade à pied, vélo, kayak, à Comporta tout est une question d'attitude!





# *L'UN DES PLUS GRANDS LACS D'EUROPE*

Sur le plus grand lac artificiel d'Europe à Alqueva, construit sur le fleuve Guadiana, vous aurez envie de vous prélasser, faire des randonnées pédestres ou en VTT ou pratiquer des sports nautiques dont la voile, le ski nautique, le canoë-kayak ou le wakeboard.



## *DARK SKY ALQUEVA*

Et si vous observiez les étoiles en plein air de plus près ?

Ici, à Alqueva, cette zone inscrite comme réserve Dark Sky Alqueva, sur une étendue de 3 000 kilomètres carrés, vous offre cette possibilité car dès la nuit tombante, toutes lumières éteintes, vous aurez tout loisir d'observer le ciel.



# *ÉCOSYSTÈMES D'EXCEPTION*

À propos des merveilles naturelles de la côte alentejana et de son écosystème de rêve, on constate que sur une minuscule langue de côte, co-existent des écosystèmes incomparables, depuis des formations rocheuses surprenantes, une flore sans pareil et d'écrasants paysages marins.

Il faut partir à la découverte de Lapa das Pombas et Cabo Sardão.

Le Parc Naturel du Sud-Ouest de l'Alentejo protège des lagunes aux écosystèmes fragiles.

Autour de Cabo Sardão, on est sur un cap unique au monde où les cigognes blanches établissent leurs nids face à la mer.











## *ALENTEJO*

### *LES SPORTS DE PLEIN AIR.*

Si au cours du XX<sup>ème</sup> siècle les barrages en Alentejo ont connu un essor considérable, les sports de plein air ne cessent de gagner en popularité.

Et vous serez gâtés par les multiples attraits de la région.

La côte sauvage le long de l'océan Atlantique se déroule sur environ 140 km avec au nord de Sines dunes, lagunes et grandes plages et côté sud, côte rocheuse agrémentée d'innombrables criques de sable fin.

Randonnée pédestre, ou en montagne, escalade depuis la montagne de São Mamede (1000 mètres d'altitude) ou par le village de Marvão, au nord; sur le lac d'Alqueva (Monsaraz), on peut s'adonner aux sports nautiques comme le canoë.

Entre plages de la côte au sable fin doré, celles nichées sur les falaises et celles de la rivière, le *surf*, la pêche, le vélo et bien d'autres activités sont de mise.

# ALENTEJO





# JOIES DU 'COASTEERING' ET AUTRES SPORTS

Il faut s'essayer au *coasteering* au Parque Natural Vertente ou la pêche en haute mer sur la côte de Sines, l'observation des dauphins en catamaran, visite privée en 4x4 du lac d'Alqueva... De Porto Covo et l'île de Pessegueiro, Malhão, Vila Nova de Milfontes, les plages de dunes de Almogrove, les plages marécages sur la péninsule de Troia et jusqu'à Comporta, le resort le plus en vue des dernières années.

Promenades équestres très balisées aussi. Si la terre et l'eau ne vous suffisent guère, adonnez-vous aux joies du parapente, *delta plane* ou encore au golf. À moins que vous ne préfériez participer à une chasse, de plus en plus courue.

Une visite s'impose au comté de Moura, la propriété historique de l'Herdade da Contenda.





*L'ALENTEJO  
CÔTÉ PLAGE*





**ALENTEJO** 

## *ALENTEJO* *IMMERSION DANS LES EAUX.*

En Alentejo vous aurez le choix  
entre les plages de la côte Atlantique  
et les plages de rivière.

Plages de sable à l'or fin,  
nichées dans les falaises abruptes.

Étendues sauvages bercées  
par les vagues d'un océan Atlantique  
agité, elles invitent au farniente  
et à la méditation.







## *LA CÔTE ATLANTIQUE*

Des plages préservées aux noms évocateurs de Porto Covo et l'Île de Pessegueiro, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almogrove, les plages au nord sont reconnues pour leurs bancs de sable entourés d'eau, à l'origine des célèbres eaux turquoises si recherchées, trésor à découvrir sur la péninsule de Troia ou la plage Carvalhal, refuge à la mode de Comporta.



## *LES PLAGES FLUVIALES*

Côté plages fluviales, une halte à la Plage des Furnas, sur le fleuve Mira, est l'occasion pour faire du *windsurf*, de la voile et du canoë kayak.

À la Plage du Farol, près de l'estuaire, entre fleuve et mer, on se relaxe tout en scrutant les marées.  
À Alqueva, les plages fluviales de Monsaraz, Mourão et Amieira sont très plébiscitées ou encore Tapada Grande, à Mértola, et la plage de Quinta do Alamal, non loin du château de Belver.



# *HISTOIRE ET PATRIMOINE*





ALENTEJO

## *ALENTEJO*

### *BEAUTÉ ET TRADITION EN ALENTEJO.*

L'héritage de l'Alentejo a de quoi vous faire pousser des ailes et vous donner envie de décoller.

Dans cette région convoitée depuis des milliards d'années, témoin privilégié du passage de nombreuses peuplades, on devient vite très attaché à son histoire.

Partant des fleuves mythiques le Sado et le Guadiana surnommés les « chemins qui marchent » et qui se jettent dans l'océan Atlantique, on découvre peintures rupestres, dolmens, châteaux forts, aqueducs, abbayes et villes fortifiées.





# UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE

Côté archéologique, on ne cesse d'approfondir les connaissances millénaires léguées à l'ombre des chênes-lièges depuis des Cromesques dos Almendres et ses 2,5 mètres de haut, Évora, dont la plaine ondoyante entourant la ville abrite pas moins de 150 lieux mégalithiques, l'Anta do Zambujeiro – le plus grand du Portugal – et les Grottes do Escoural aux peintures rupestres datant de 15000-20000 ans, avec un centre d'interprétation gratuit, peuvent être visitées sur rendez-vous.



## L'ÂME DE L'ALENTEJO

L'esprit d'un patrimoine tissé de cultures entrecroisées constitue les racines de l'Alentejo, toujours fier de ses habitants, traditions, architecture et de son art de vivre unique qui cultive la lenteur.

Mais que serait l'Alentejo sans ses cours et ruelles étroites qui protègent du soleil les maisons peintes à la chaux, aux façades rehaussées d'une porte colorée, dotée d'une haute cheminée sur une toiture basse et souvent, le bas des murs badigeonné en ocre, rouille ou décliné en bleu sulfate de cuivre ?

C'est aux Maures à qui l'on doit cet héritage ainsi que celui des faïences des *azulejos*, les picotes et les motifs des tapis d'Arraiolos.







## *DES SITES HISTORIQUES*

Difficile de ne pas céder à cette invitation au calme et au rejet de l'effervescence urbaine lorsqu'on traverse Évora et son temple romain du 1<sup>er</sup> siècle, ville classée au patrimoine mondial ; Elvas, ville-forteresse et ses maisons seigneuriales aux balcons en fer forgé, aussi classée comme patrimoine mondial ; Beja et son musée wisigothique ; Monsaraz, ville médiévale;

Mértola et son château construit par les Maures avec un donjon du XIII<sup>ème</sup> siècle ; Estremoz, et la fameuse chapelle de Santa Isabel ; Portalegre, l'église du monastère de São Francisco... et bien d'autres lieux encore à découvrir chargés d'histoire (Castelo de Vide, Marvão, Santiago do Cacém, Vila Viçosa, Alcáçovas, Aljustrel, Alter do Chão).

L'Alentejo invite à s'asseoir sur un banc d'éternité ayant pour toile de fond la plénitude du Moyen Âge et la Renaissance au temps de sa splendeur, des grandes églises et châteaux.

## *DE L'IMPORTANCE DES RELIGIONS*

La religion catholique demeure ancrée dans les traditions religieuses. On peut aujourd'hui appréhender le parcours de la vie clandestine séculaire de la religion juive à Castelo de Vide.

Réhabilités : les édifices religieux de la chapelle-dolmen de S. Brissos, des ruines superposées de S. Cucufate ou bien de la Chapelle des Os, l'église de S. Francisco à Évora où le visiteur est accueilli par l'inscription : « Nous, ossements qui sommes ici, attendons les vôtres » et bien d'autres exemples architectoniques religieux qui foisonnent dans tout l'Alentejo tels des atlas vivants vous aiguilleront dans la recherche de ces trésors.







## *ALENTEJO*

### *PROMENADES GASTRONOMIQUES.*

On vient en Alentejo pour sa cuisine de terroir  
qui s'identifie de très près avec son peuple :  
elle est simple et copieuse.

Le secret réside dans l'usage savant  
des herbes aromatiques et plantes.

La tradition remonte au Moyen-Âge au temps  
des moines et moniales des nombreux couvents  
de la région qui s'adonnaient à la culture d'herbes  
aromatiques et plantes médicinales.

**ALENTEJO** 





## *UNE CUISINE RICHE EN TRADITIONS*

Incontournable, le pain d'Alentejo est omniprésent à table et dans la composition de certains plats ne serait-ce que parce que l'Alentejo est considéré comme le « Grenier du Portugal ». C'est une composante essentielle pour la confection des *migas* (purée de mie de pain frite), des *ensopados* (ragoût avec des tranches de pain) et des *fatias douradas* (pain perdu). Les fromages de brebis de Nisa et Évora, se dégustent souvent en entrée. La viande de porc et ses variantes entre jambons Porco Alentejano, saucissons à la longe de porc, *chouriços*, et côté poulet les fameuses *empadas* (tourtes) d'Évora. Côté soupe froide, le *gaspacho* à l'ail est fameux et la panade à l'ail (*açorda*) à base de coriandre, pain et œuf poché, cuisinée à partir d'une eau qui a servi à bouillir le poisson, est un délice ! La *caldeirada*, une bouillabaisse aux poissons et pommes de terre, se déguste sur toute la côte. Le plat de résistance par excellence est le porc à l'alentejane, mélange de viande de porc macérée dans une pâte de piment avec des coques, de la coriandre et du pain.



## *DOUCEURS CÉLESTES*

Il reste encore beaucoup à découvrir avant de savourer les gâteaux célestes issues de la pâtisserie conventuelle à base d'œufs, sucre, miel, amandes, pignons dans des proportions qui tiennent du miracle, aux temps de cuisson longs, secrètement parfumés, qui continuent de délecter nos papilles, sans oublier les gâteaux secs et les desserts à déguster à la cuillère : *fiões de ovos* (filaments d'œufs), *toucinho do céu* (lard céleste) et bien d'autres à base de fromages et amandes.

L'expérience gastronomique de l'Alentejo peut se raconter mais doit avant tout être dégustée en toute tranquillité, en prenant son temps.





*VINS*



## *ALENTEJO*

### *L'ITINÉRAIRE DES VINS.*

La plupart des vins de l'Alentejo sont des vins d'assemblage composés de plusieurs variétés de raisin qui bénéficient des caractéristiques uniques de son terroir. La composition de ces vins varie selon les sols des différents sites grâce à un climat très chaud et ensoleillé. Les appellations des vins de l'Alentejo correspondent à des assemblages de cépages du terroir. Partez sur la route viticole qui vous fera découvrir une gastronomie campagnarde et familiale très gustative.

**ALENTEJO**







## *L'EXCELLENCE DES VINS D'ALENTEJO*

En Alentejo, les conditions du sol et du climat sont très favorables à la production de bons vins, typés, forts et personnalisés. Associée depuis longtemps à la culture de l'olivier, la délimitation des huit provinces DOC (Appellation d'origine Contrôlée – Borba, Évora, Granja-Amareleja, Moura, Portalegre, Redondo, Reguengos et Vidigueira) a abouti à des vignes pures, de grande taille, plantées selon les techniques les plus avancées technologiquement, améliorant ainsi la qualité à toutes les phases de la production. La province dans sa totalité correspond à l'appellation Vinho Regional Alentejano.



## *VINS RÉGIONAUX ROUGES ET BLANCS*

En Alentejo, les vins rouges prédominent. Ce sont des vins complets, alcoolisés, riches en couleurs et en arôme, moelleux. Ils vieillissent avec noblesse, en prenant du bouquet et une teinte grenat.

Les vins blancs sont généralement de couleur jaune citron, alcoolisés, élégants de corps, aromatiques et doux. Les étiquettes de verso des bouteilles indiquent non seulement les mets les plus appropriés, mais aussi la température à laquelle les vins doivent être bus.



# L'ALENTEJO PRODUIT DU VIN DEPUIS DES MILLÉNAIRES

Le titre alcoolémique volumique minimum obligatoire est, pour les vins des huit régions délimitées, de 11% Vol. pour les blancs et de 11.5% Vol. pour les rouges. Le climat aux influences mélangées entre continentale et méditerranéenne, doit jongler entre des étés caniculaires et une précipitation faible durant l'année d'où l'importance d'une forte irrigation. (à partir d'ici, rajoutez ceci...):

Cela fait 2000 ans que l'Alentejo est considéré comme le grand gardien de la tradition du *Vinho de Talha* (nom donné à ce vin à cause de ses caractéristiques boisées dues à sa fermentation dans des amphores). Ce vin est unique de par son processus de vinification mis au point par les Romains. Singulier et naturel, sa saveur est inégalable. Selon la tradition, la première dégustation du *Vinho de Talha* a lieu en même temps que les célébrations de la Saint-Martin (le 11 novembre). C'est un vin de caractère à l'image de sa région.



# DES CÉPAGES ENTRE TRADITION ET INNOVATION

L'assemblage régional utilise les cépages Aragonês, Trincadeira et Castelão et aussi le Touriga Nacional, l'Alicante Bouschet et la Syrah qui donnent naissance à des vins rouges aux arômes de fruits rouges et des tannins ronds. Les cépages Arinto, Antão Vaz et Roupeiro fournissent des vins blancs aux intenses touches de miel et une bonne acidité.

Dégustations chez les producteurs, cours d'œnologie et restaurants aux caves à vin bien structurées, complètent l'offre pour les amateurs.





# *HÉBERGEMENT & BIEN-ÊTRE*





**ALENTEJO**

*ALENTEJO*  
*LA DIVERSITÉ DES HÉBERGEMENTS.*

L'Alentejo saura combler vos désirs en matière  
d'hébergement quel que soit le type de voyageur  
que vous êtes.







## *LIEUX DE VILLÉGIATURE*

Vous pourrez choisir entre les fameuses *pousadas*, ces demeures historiques reconverties en hôtels qui vous procureront la sensation de remonter dans l'histoire – et le logement chez l'habitant, dans des *montes* aux murs d'un mètre d'épaisseur avec des fenêtres toutes peintes, des cheminées de fumoir... une expérience de vie.

## *L'HOSPITALITÉ ALENTEJANE*

Hôtels familiaux, de luxe, éco suites resorts pour les férus de nature, campements, *glamping* ou hôtels de charme tout simplement, l'hospitalité en Alentejo est naturellement tournée vers le visiteur qui s'adaptera très vite à ce mode de vie plus lent et détendu.

Côté Spas, l'Alentejo est aujourd'hui à la pointe des derniers soins proposés soit dans les hôtels historiques et de luxe.



# *L'HÉRITAGE CULTUREL*





## *ALENTEJO*

### *CULTURE ET TRADITIONS.*

On peut dire qu'en Alentejo,  
toute excuse est bonne  
pour faire la fête.

#### **Quelques festivals en Alentejo**

Arraiolos (tapis)  
Campo Maior (Festas do Povo)  
Marvão (Musique Classique)  
Sines (Musiques du Monde)  
Crato (Festival do Crato)  
Zambujeira do Mar (MEO Sudoeste)  
Terras Sem Sombra (Concerts de musique à travers le Alentejo)...

**ALENTEJO**







## LE CANTE ALENTEJANO

Le Chant Polyphonique Traditionnel de l'Alentejo est inscrit sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de L'Humanité.



## LA FÊTE TOUTE L'ANNÉE

Chevaux lusitaniens, amuse-gueules régionaux, bals populaires, achat de bétail ou outils agricoles, *corridos* et bûcher de Noël dans les rues de Barrancos, pèlerinage somptueux à Senhora d'Aires, procession fluviale à Milfontes, fête du saint patron locale et les décorations uniques des rues parsemées de fleurs de papier colorées à Campo Maior.





## *ARTISANAT & SAVOIR-FAIRE*

L'Artisanat comprend les poteries décorées des petites Nisa, les assiettes bariolées de Redondo, les meubles peints qui se détachent si bien sur la chaux des murs par leur richesse chromatique ; le liège, dont l'Alentejo demeure le premier producteur mondial qui sert à fabriquer pots et écuelles ; le cuivre ; la confection des tapis d'Arraiolos, brodés main et couvertures tissées aux multi couleurs ; le poterie...

Un artisanat de choix riche et varié.



*ACTIVITÉS  
ENTRE TERRE,  
MER, RIVIÈRE  
ET PLEIN AIR*





## *ALENTEJO*

### *LE PLEIN DE RICHESSES NATURELLES.*

La richesse première du littoral alentejano est un mariage subtil entre histoire et vie naturelle.

C'est ainsi que trois grandes zones ont été classifiées et protégées à cause de leur haute teneur en richesses naturelles : le Reserva Natural do Estuário do Sado et des Lagoas de Santo André e Sancha et le Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina.

Les défenseurs de la nature à l'état pur s'en féliciteront.

**ALENTEJO**







## *LE PLEIN DE SOLEIL*

L'ensoleillement de l'Alentejo une région qui occupe presque un tiers du Portugal, depuis le Tage, au sud et jusqu'en Algarve, est constant.

Ses vastes collines ondoyantes, dorées par le blé et argentées par les oliveraies, ses maisons blanches, ses mégalithes et ses châteaux, et surtout son espace et sa tranquillité, en font une attraction de premier choix pour tout visiteur à la recherche d'authenticité.

La journée de travail des Alentejanos de la campagne respecte le trajet brûlant du soleil et donne à la vie un rythme qui se reflète dans le plaisir de la conversation tranquille, et dans la lenteur qui caractérise les tâches quotidiennes.

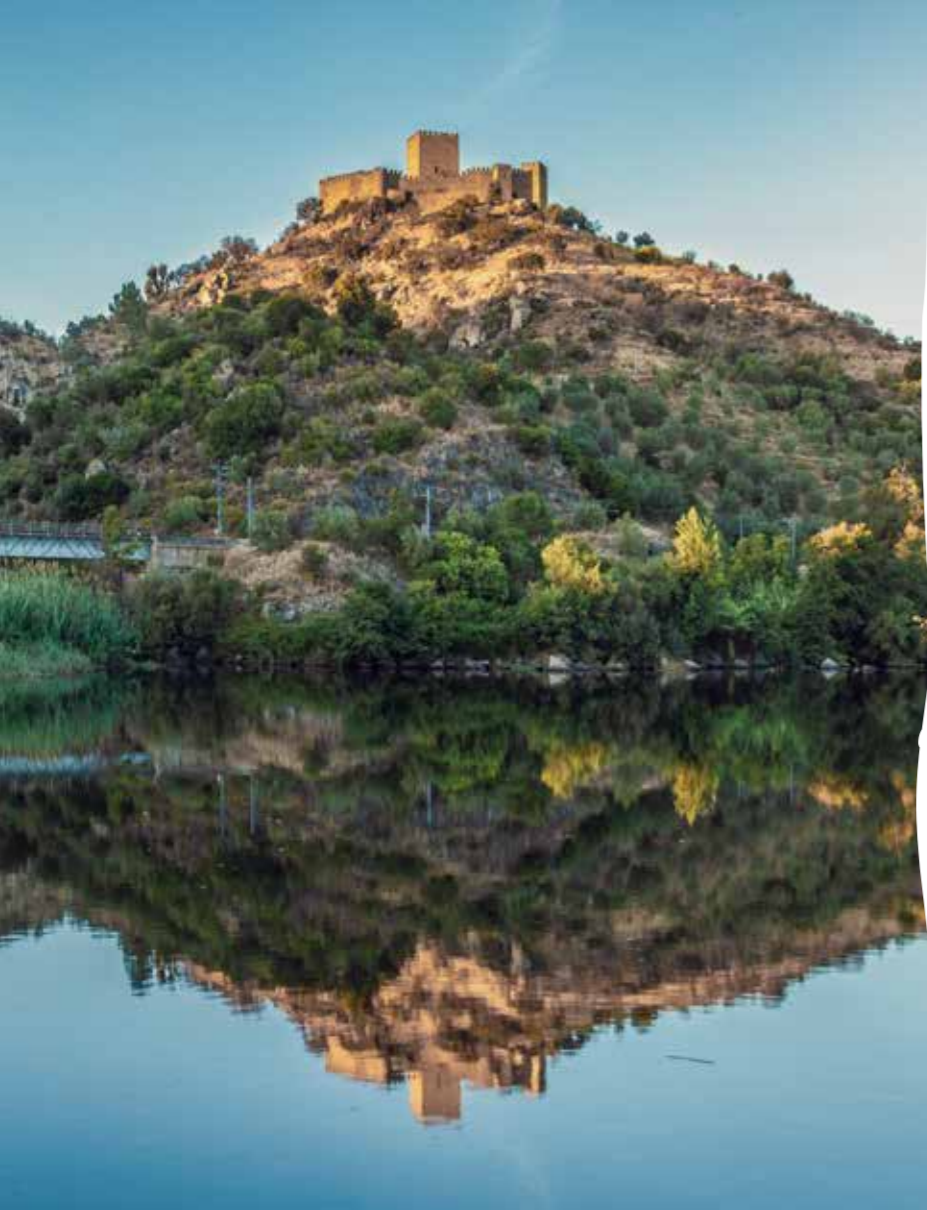
## *MARCHER AU SON DES PAYSAGES*

La meilleure escapade qui soit c'est la marche à pied qui permet d'avoir tous ses sens en éveil, d'admirer des paysages, scruter les bruits, sentir les odeurs et suivre le rythme d'une vie dont la quiétude de l'Alentejo, en est fière.

Des paysages et des chemins éblouissants vous attendent, que vous soyez seul ou en groupe !







## *DE NISA À BELVER*

Nisa est sans doute un très beau lieu de départ pour une randonnée autour du Tage.

Il existe de nombreux sentiers qui permettent de découvrir l'exploitation minière d'or de l'époque romaine et médiévale pour arriver au point le plus haut du château de Belver et admirer la vue panoramique sur le Tage.

## *PARQUE NATURAL DA SERRA DE SÃO MAMEDE*

Se perdre dans la richesse géologique du Parque Natural da Serra de São Mamede est une expérience riche entre menhirs, ponts romains, forteresses, chênes-lièges, oliviers, vignes et une faune abondante entre aigles de Bonelli, faucons, chouettes, sangliers... des parcours balisés qui permettent aussi une escalade sur escalade sur la Serra da Penha.







## *UNE NATURE GÉNÉREUSE*

D'autres découvertes vous attendent tout aussi riches entre Fronteira et Monforte, Rota da Ribeira Grande, Rota da Serra das Penas, les plages fluviales de la Albufeira da Tapada Grande (Mértola), de la Albufeira de Santa Clara (Odemira), de Mourão, Amieira et Monsaraz (Alqueva), Maranhão et ses barrages aux eaux limpides... autant d'étapes à parcourir en vélo en VTT, à pied ou même à cheval.

Les fleuves, réservoirs et l'étendue de la côte Atlantique sont autant d'invitations pour les amoureux d'activités nautiques, entre plages au cachet très particulier.

## *SPORTS & NATURE*

Les plus grands aventuriers pourront s'adonner aux joies du parachutisme, parapente, promenades en manège et ascension en montgolfière. Skydiving et observation des étoiles, promenades en 4x4, chasse et golf compléteront une panoplie d'activités bien riche. De Serra d'Ossa à l'Ecopista de Évora, depuis Alqueva sur le fleuve Guadiana, considéré comme le plus grand lac artificiel d'Europe, le Castelo de Noudar, l'observatoire d'oiseaux à Campo Branco, le Parque Natural do Vale do Guadiana, Pedrógão et le Pulo do Lobo.









[www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)



COFINANCIÉ PAR