

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

ASCENSION DU M'GOUN

مشي على الأقدام في جبل مڠون

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits et 4,5 jours de marche

En Hôtel ou Riad sur Marrakech, et en Bivouac (tente 2 places) au cœur du Haut Atlas, avec notre équipe de : muletier, cuisinier et guide

Niveau : 	 + 			Saison		Départ garanti 				
4 chaussures	Hôtel / Bivouac	En Itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un trek d'une rare beauté dans un massif encore peu parcouru, dans la vallée des Aït Bougmez, à la rencontre des populations et d'espaces sauvages.

Le massif du M'Goun, situé au cœur de la chaîne de L'Atlas, sépare 2 mondes bien différents, celui des hauts plateaux avec ses sommets sur le versant Nord, de celui du monde pré-saharien du côté sud.

Un trek dépassant la barre des 4000 m pour les randonneurs amoureux des grands espaces.

DATE & TARIFS : du dimanche au dimanche

DATES	Tarif de Toulouse	Tarif de Paris	Tarif sans aérien
05 au 12/08/2023	1355 €	1295 €	650 €
12/08 au 19/08/2023	1355 €	1255 €	650 €
26/08 au 02/09/2023	1295 €	1255 €	650 €
09 au 16/09/2023	1155 €	1095 €	650 €
16 au 23/09/2023	1155 €	1095 €	650 €
30/09 au 07/10/2023	1095 €	1055 €	650 €
07 au 14/10/2023	1155 €	1095 €	650 €
21/10 au 28/10/2023	1355 €	1295 €	650 €

LE TARIF COMPREND :

- le vol international sur Marrakech Aller / Retour,
- les taxes d'aéroport,
- les transferts de et vers l'aéroport (Arrivée et départ)
- les transferts Marrakech – A/R, départ du trek
- 2 nuits en Riad ou hôtel à Marrakech en demi-pension
- 1 nuit en gîte
- tout le matériel de bivouac et de cuisine
- la pension complète durant le trek
- les mules pour le portage des bagages
- le cuisinier
- le guide berbère francophone

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons
- les assurances
- les pourboires
- les repas à Marrakech (midi et soir)

FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

REGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

NOS POINTS FORTS

Ascension de ce superbe **sommet majeur de l'Atlas**, culminant à 4068 mètres !

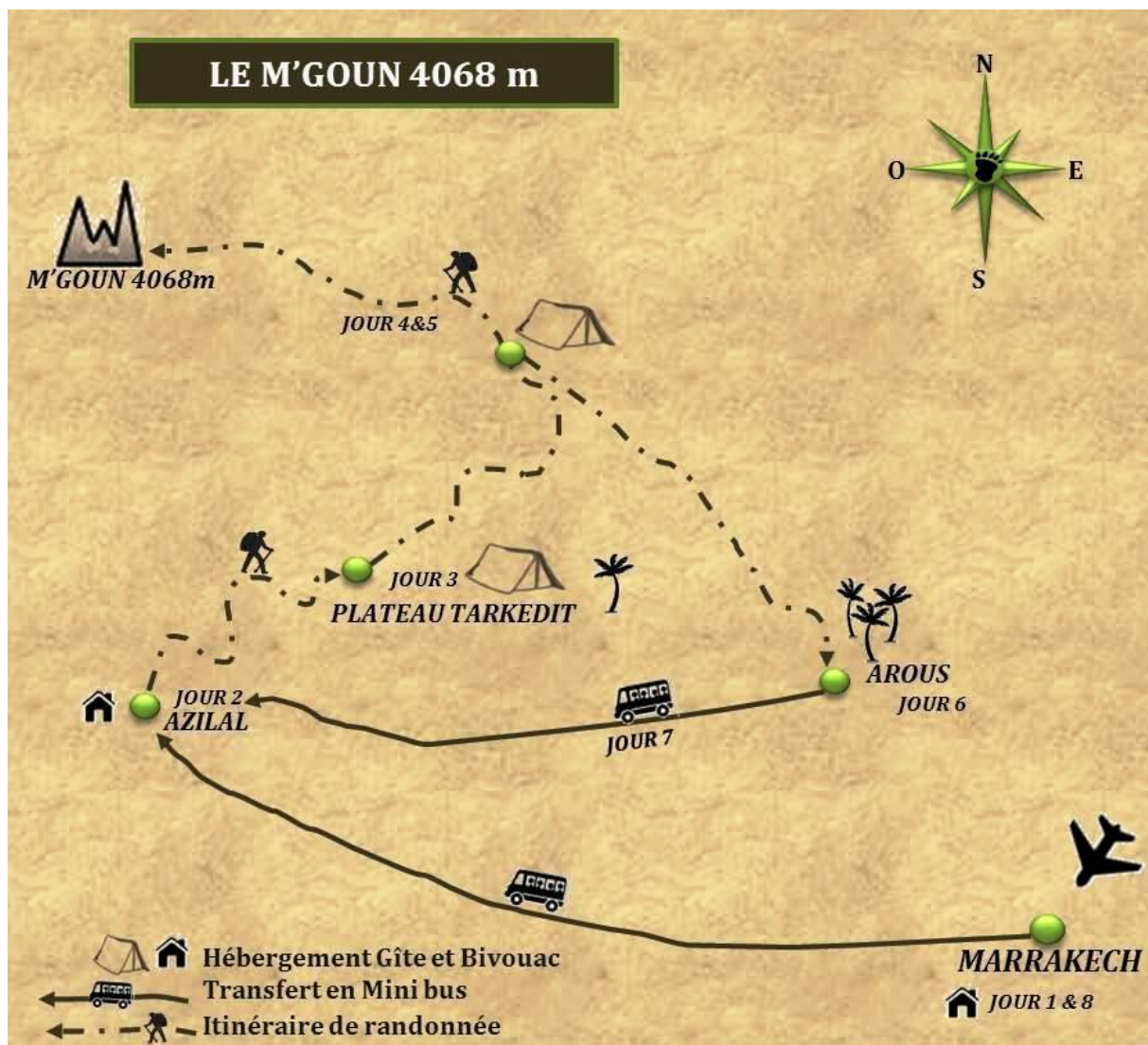
Diversité des sites traversés : des haut-plateaux quasi-désertiques, de belles crêtes minérales, de nombreux villages isolés, des hautes vallées, les gorges colorées

Une équipe berbère de **guide-cuisinier-muletiers** compétente

Des **bivouacs inoubliables** au cœur de paysages grandioses

Une journée complète et libre à **Marrakech**

Votre Itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : FRANCE – MARRAKECH



Arrivée à l'aéroport de Marrakech, accueil par notre équipe locale et transfert dans votre Ryad.

Installation

Diner et nuit.

Jour 2 : MARRAKECH – VALLEE DES AIT BOULI (1750 m) – ROUGUULT (2000 m)



Transfert de Marrakech en direction du haut Atlas central, traversée de la grande plaine du Haouz, avec ses plantations d'oliviers vers les montagnes de l'Atlas central. Traversée des Ait Belal et arrivée dans la superbe vallée des Ait Bouli, au village d'Abachkou, rencontre avec votre équipe de muletiers. Pause déjeuner, l'après-midi, vous commencerez votre trek vers le village de Rouguelt (2100 m).

installation de votre bivouac, diner et nuit, 2 à 3h de marche.

Jour 3 : ROUGUULT – COL DE ROUGUULT (2000 m)



Pour cette journée vous remontez l'oued Rouguelt, tantôt sur la rive droite, tantôt sur la rive gauche, dans un beau décor, traversée des cultures et bergeries sur les terrasses. Pause déjeuner à l'ombre des genévriers. L'après-midi vous entamez une montée régulière qui vous mènera au pied du col (2750 m).

Installation de votre bivouac, diner et nuit.

5 à 6h de marche.

Jour 4 : COL ROUGUULT – SOURCE TARKEDITE (2950 m)



Après votre petit déjeuner, passage du col de Rouguelt (2850 m), belle vue panoramique sur la vallée de la Tassaout, puis descente en direction du village de Tasgayerte et montée vers le col d'Asderm (3200 m), d'où le panorama est vraiment grandiose, déjeuner. Poursuite de votre rando pour rejoindre le petit plateau de Wandrass (3000 m), un site idéal pour le bivouac.

installation de votre bivouac. 6h de marche.

Jour 5 : ASCENSION DU M'GOUN (4068 m) – OULILIMT – TIZI TANOUTE (2 800 m)



Vous remontez vers la crête, jusqu'au sommet, le toit le plus haut de l'Atlas central, où la vue sur tout le massif du M'Goun est tout simplement magique.

Puis descente avec des beaux paysages surtout dans la vallée et les gorges d'Arous, arrivée à Oulilimt (2660 m).

installation de votre bivouac, diner et nuit, 8h de marche

Jour 6 : TIZI TANOUTE (2 800 m) – EGDAMINE (3 200 m) – TIZ BOUIBARDAIN (2900 m)



Par les superbes paysages de l'oued oulilimt, des cheminées de fée, vous allez découvrir le fabuleux site de Tangoucht, un lieu de transhumance pour les tribus berbères. Arrivée au col Legdamine (3200 m), où le panorama est vraiment extraordinaire sur toute cette vallée heureuse. Descente vers le village d'Ait Imi (1860 m), pause déjeuner. L'après-midi votre marche continue, pour rejoindre votre gîte (1850 m).

installation, douche chaude, diner et nuit, 6h30 de marche.

Jour 7 : AIT IMI – MARRAKECH



Après votre petit déjeuner, transfert en minibus en direction Azilal en passant par la région d'Ait Abass, passant par Ait Bougmez et enfin Marrakech.

Déjeuner en cours de route, arrivée dans votre Ryad, installation, diner et nuit.

Jour 8 : MARRAKECH – FRANCE



Transfert à l'aéroport, assistance aux formalités de départ

Important : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Une brève histoire de Marrakech

L'origine étymologique de Marrakech est berbère comme on peut s'y attendre. Selon toute hypothèse elle dériverait de : « Amour » = Pays + « Akouch » = Dieu. On peut donc le traduire par « Terre de Dieu ».

1052 : la ville est fondée par la dynastie berbère des Almoravides. D'origine saharienne, ils sont pieux, austères et tolérants. Leur empire croîtra jusqu'à la Kabylie et surtout l'Espagne.

1147 : Les Almohades, descendus du Haut-Atlas, s'emparent de la ville. Très religieux, ils construisent la mosquée Koutoubia sur les ruines d'un palais.

1269 : Les Mérinides, berbères d'origine nord-saharienne (Zénètes), s'emparent de Marrakech. La nouvelle capitale est Fès, alors que l'ancienne décline peu à peu.

1524 : Les Saadiens s'emparent de la ville et en font à nouveau la capitale impériale. Pendant plus d'un siècle elle prend une importance jamais égalée. En témoigne la construction du somptueux palais des Sultans, le Badi, inspiré de l'Alhambra.

Au XVII^{ème} siècle, l'actuelle dynastie Alaouite prend le pouvoir. Ils bâtissent une nouvelle capitale impériale, Meknès, mettant un terme au destin impérial de Marrakech. L'instauration du protectorat français (1912) consacre l'émergence de Rabat comme capitale.

L'histoire de Marrakech est donc très étroitement liée à celle du Maroc. L'origine du nom de ce pays pourrait même être une déformation de « Marruecos », terme utilisé en Espagne pour désigner la ville ocre.








Info trek

NIVEAU : MODERE

Pour **bons marcheurs** pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h à 6h en moyenne (excepté les étapes d'ascension de sommets où les durées seront plus longues environ 8h de marche) sur des sentiers millénaires. Très beau paysage de montagne, avec ses aiguilles, ses vallées, des villages, des cultures et des gorges...

Les dénivelées positives et négatives ont été calculées avec des cartes peu précises, donc il y aura sûrement quelques erreurs....

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra sur le dos des mules, vous le retrouverez le soir au bivouac.

GROUPE :

De 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

Pour tous nos voyages au Maroc, nous assurons les départs à partir de 4 personnes, sans supplément !

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur marocain diplômé francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

POURBOIRES :

Il est de coutume de laisser un pourboire à votre équipe locale, à la fin du trek. En fonction de votre satisfaction, le montant du pourboire peut aller de **15€** (minimum) à **30€** par personne !

Ensuite, vous rassemblez toutes les sommes dans différentes enveloppes, que vous remettrez au guide, au cuisinier, au muletier et au chauffeur.

HEBERGEMENT :

- en hôtel confortable *** à Marrakech (sur la base de chambre Twin, avec 2 lits séparés), avec salle de bain, situé dans le quartier de l'Hivernage, à 10 minutes à pied de la célèbre place Jemna El Fnaa, la Médina, ...

Le nom des hébergements est donné à titre d'information et sous toute réserve de disponibilité au moment de la réservation. Dans les ryads, la plupart des chambres, sont avec un grand lit, il est très difficile de trouver des chambres avec 2 lits séparés !

- nuits en bivouac, sous tente igloo, de 2 places
- Gîte : chez l'habitant, pendant le trek, avec des chambres simples, avec lits ou simplement des matelas posés au sol sur des tapis. Tous ces gîtes ont été agréés par le Ministère du Tourisme.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, déjeuner et repas du soir.

Pendant les transferts, les repas sont pris dans un restaurant.

- le petit déjeuner : café, thé, chocolat, beurre, confiture, pain, céréales, etc...
- Le repas du midi : une salade composée à base de légumes frais du pays, préparé par votre cuisinier
- Le repas du soir : une soupe, un plat principal typique (tajine, couscous, riz...) un dessert, thé
- Vivres de courses : pendant la randonnée, des pauses pour grignoter quelques amandes, figues, dattes, etc...

Les repas sur Marrakech restent à votre charge.

MATERIEL FOURNI par notre agence :

Nous avons fait le choix de travailler en collaboration avec une agence à taille humaine, sérieuse, compétente, et impliquée. En effet, nous emmenons parfois du matériel de France à notre équipe, et ensuite, ce matériel est archivé, stocké, vérifié, réparé, avant d'être envoyé sur le terrain avec nos groupes.

Vous aurez donc 1 tente igloo 2 places, un matelas en mousse avec sa housse propre, une tente Mess, pour la salle à manger, une tente berbère pour la cuisine.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

Le Maroc est un pays sain, toutefois, respectez quelques précautions notamment dans le Sud.

Evitez de boire l'eau des oueds, des vendeurs ambulants. Désaltérez-vous avec d'excellentes eaux de sources telles que : Sidi Harazem, Sidi Ali, ...

TRANSFERT :

En minibus ou en 4X4 privés pour tous les transferts, avec le groupe.

Nos prestataires locaux sont tous déclarés, leurs véhicules sont assurés, homologués, et agréés par le Ministère du Tourisme.

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs dans les souks à Marrakech, artisanat, poterie, bijoux, vêtements.

FORMALITE :

N'oubliez pas votre passeport et vérifiez sa validité.

Passeport obligatoire pour entrer au Maroc.

AERIEN :

Vol charter au départ des principales villes. Nous recherchons vos places auprès des compagnies comme Transavia, Easy Jet, Air Méditerranée ... et la Royal Air Maroc.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

DOUANE : Vous pouvez apporter temporairement au Maroc, sans formalités, la plupart de vos affaires personnelles correspondant à une activité touristique normale.

Dans le doute vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade du Maroc à Paris au N° suivant : 01 56 56 72 00 de 9 à 14 h.

Néanmoins il existe des réglementations concernant : **l'alcool : 1 bouteille de vin et 1 bouteille d'alcool ou 2 bouteilles de vin par adulte et le tabac (200 cigarettes ou 50 cigares ou encore 250 g de tabac par adulte).**

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 25 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- un bon sac de couchage pour la nuit – 10 °C
- des chaussettes
- des tee-shirts
- des vêtements amples pour la journée style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Eviter les tee-shirts courts** car risque de coups de soleil
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous-vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, **une boîte de Micropur ou Hydroclonazone** afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

- et un sac de voyage souple qui va suivre sur le dos des mules.

Le Maroc en bref

RENSEIGNEMENTS DIVERS :

Superficie : 712 000 km²

Capitale : Rabat

Régime : Monarchie constitutionnelle

Population : 28 millions d'habitants

Religion : musulmane

Langue : arabe classique, berbère, espagnol français parlé couramment

Monnaie : le dirham. Il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams. 1 Euro=11 Dh env.

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : - 1 heure en hiver

- 2 heures en été (par rapport à la France)

CLIMAT :

Le climat du Maroc est très différent selon les régions : méditerranéen au Nord, atlantique à l'Ouest et saharien au Sud. Seules les régions du littoral sont tempérées.

On a raison de dire que le Maroc est un pays froid où le soleil est chaud. En hiver, le climat des régions montagneuses du sud est souvent froid et humide (neige abondante sur l'Atlas).. En été, un lainage vous sera indispensable en altitude (le Maroc est un pays de montagnes) ainsi que dans le Sud, où les nuits peuvent être fraîches, et sur la côte Atlantique, pour vous protéger du vent. Les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables.

La moyenne annuelle d'ensoleillement est quand même de plus de 8h par jour à Marrakech. Et la température est supérieure à 17°C. Mais attention, elle peut grimper allègrement jusqu'à 36°C (à l'ombre bien sûr) en Juillet et Août. Le Sirocco souffle parfois, ainsi que le chergui, un vent d'est sec et chaud qui fait monter encore un peu plus le mercure.

A Essaouira, la température est plus clémente, oscillant tout au long de l'année entre 18° et 22°C, avec en prime, des alizés bienfaiteurs.

SAVOIR VIVRE :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- L'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulman.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligé de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadan.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.

Petit Glossaire Berbère

Voici une courte liste de mots berbères (ou/et arabes) dont l'orthographe est librement adapté! A vous de parfaire vos talents berbérophones (ce n'est pas un instrument de musique!) sur place!

Salam Aleikoum = Bonjour

Choukrane = merci

Blajmil = de rien

O'o (se dit Orro) = Non

Inschallah : si dieu le veut, s'emploie dès qu'il y a une notion d'avenir dans la phrase.

Wakha = D'accord ou oui (se prononce Warra)

Izla bas? 'Zla bas. = Ça va? Ça va.

Bislamah = au revoir

Alaska ! = A demain ! (Toujours suivi de *Inschallah*)

Tim'n Siwine = Bonne nuit

Bismillah = Louange à Dieu !

Bezef = très, beaucoup

Chouia = un peu

Ichoua bezef = Très bien, très bon

Walou = rien

Aiwa = Allez ! en berbère cette fois

Aiwa tawada = Allez, en marche !

Kim'm = Assieds-toi !

Amz = Tiens !

Azibs = bergeries

Aït = de la famille de, appartenance à une tribu.

Bab = Porte

Tizi = Col

Djebel = Montagne

Ighil = Crête

Azll = courir

Svinje = beignet

Lems'min = crêpe

Irk'bi = chèvre

Anogoud = mouton

Siksou = couscous

Tafukt = soleil

Mise en bouche

LES SPECIALITES :

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

Les salades :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

Salades cuites :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes. Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

Le tajine :

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les touajen, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces touajen est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance.

Le couscous :

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette.

La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets... agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

Les brochettes grillées :

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

Les soupes :

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

Les briouats :

Ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

La pastilla :

C'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

Le méchoui :

Est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

Le poisson est excellent, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

Les escargots sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

Le pain : Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas le pain que vous ne mangez pas. Le pain est symbole religieux.

Les pâtisseries : Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, mais ne sont pas les meilleures. Essayez les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanncha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôte.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442