

lonely planet

Portugal

Le Portugal
en train

Les meilleurs
spots de surf

Tout sur
la cuisine
portugaise

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



AVANT DE PARTIR AU PORTUGAL

Visa et visas

Depuis le 15 juin 2018, les citoyens français ne nécessitent plus de visa pour entrer en Portugal pendant une durée maximale de 90 jours. Cependant, si vous êtes titulaire d'un passeport français en cours de validité, vous devez être en mesure de prouver que vous disposez de suffisamment de ressources financières pour couvrir vos dépenses pendant votre séjour. Les citoyens de certains pays (comme le Brésil, le Chili, la Colombie, la République dominicaine, l'Égypte, l'Indonésie, le Japon, le Mexique, le Pérou, le Royaume-Uni, la Thaïlande, les États-Unis, etc.) ont également besoin d'un visa pour entrer en Portugal. Pour plus d'informations, consultez le site du Consulat portugais de votre pays d'origine.

Destination	Visa
Allemagne	Non
Andorre	Non
Autriche	Non
Belgique	Non
Bulgarie	Non
Croatie	Non
Danemark	Non
Espagne	Non
États-Unis	Non
France	Non
Grèce	Non
Irlande	Non
Italie	Non
Japon	Non
Malaisie	Non
Mexique	Non
Norvège	Non
Pays-Bas	Non
Pologne	Non
Portugal	Non
Royaume-Uni	Non
Slovaquie	Non
Slovenie	Non
Suède	Non
Suisse	Non
Tchéquie	Non
Thaïlande	Non
Turquie	Non
Union européenne	Non
Uruguay	Non
Venezuela	Non

Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...

Mouraria, Alfama et Graça

Les quartiers traditionnels de Lisbonne, de la Mouraria au Graça, sont remplis de charme et de vieilles pierres. Ils offrent une vue imprenable sur la ville et le fleuve Tage. Ces quartiers sont également connus pour leur cuisine traditionnelle et leur architecture unique. La Mouraria est un quartier très animé, avec de nombreux bars et restaurants. Alfama est un quartier plus calme, avec de nombreuses églises et monuments historiques. Graça est un quartier très pittoresque, avec de nombreuses maisons blanches et des rues étroites. Ces quartiers sont tous très agréables à visiter et offrent une expérience unique de la vie à Lisbonne.



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

Comment circuler

Le Portugal dispose d'un réseau de transport très développé. Vous pouvez vous déplacer facilement à l'intérieur du pays grâce aux trains, aux bus et aux avions. Les trains sont très confortables et offrent une vue magnifique sur le pays. Les bus sont également très pratiques et permettent de visiter de nombreuses villes. Les avions sont la solution la plus rapide pour traverser le pays. Vous pouvez également louer une voiture pour vous déplacer librement. Les locations de voitures sont très faciles à trouver et les tarifs sont très raisonnables. Vous pouvez également utiliser des services de taxi ou des plateformes de covoiturage pour vous déplacer. Les transports publics sont très sûrs et efficaces. Vous pouvez vous déplacer facilement et confortablement à l'intérieur du Portugal.

Argent

Le Portugal utilise l'euro (€) comme monnaie officielle. Les cartes de crédit sont largement acceptées, mais il est toujours recommandé d'avoir du cash. Les banques portugaises sont très sûres et offrent de nombreux services. Vous pouvez également utiliser des services de transfert d'argent en ligne. Les taux de change sont très favorables. Vous pouvez facilement convertir votre monnaie nationale en euros. Les services de change sont très pratiques et permettent de gérer votre argent facilement. Vous pouvez également utiliser des services de paiement sans contact. Les services de paiement sont très sûrs et efficaces. Vous pouvez vous déplacer facilement et confortablement à l'intérieur du Portugal.

Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante

CINQUANTE ANS DE DÉMOCRATIE

En 1976, le Portugal a célébré cinquante ans de démocratie. Cette année-là, le pays a connu une révolution qui a mis fin à la dictature du régime salazariste. Depuis ce jour, le Portugal a connu une période de paix et de prospérité. Le pays a développé une économie solide et a amélioré ses infrastructures. Le Portugal a également connu une croissance démographique et a attiré de nombreux touristes. Le pays a également connu une évolution sociale et a amélioré ses services sociaux. Le Portugal a également connu une évolution culturelle et a développé une identité nationale forte. Le Portugal a également connu une évolution technologique et a développé une économie numérique. Le Portugal a également connu une évolution environnementale et a développé une politique de développement durable. Le Portugal a également connu une évolution diplomatique et a développé une politique étrangère active. Le Portugal a également connu une évolution militaire et a développé une armée moderne. Le Portugal a également connu une évolution judiciaire et a développé une justice indépendante. Le Portugal a également connu une évolution législative et a développé une législation moderne. Le Portugal a également connu une évolution administrative et a développé une administration efficace. Le Portugal a également connu une évolution culturelle et a développé une culture riche et diversifiée. Le Portugal a également connu une évolution sociale et a développé une société moderne et ouverte. Le Portugal a également connu une évolution économique et a développé une économie solide et prospère. Le Portugal a également connu une évolution technologique et a développé une économie numérique. Le Portugal a également connu une évolution environnementale et a développé une politique de développement durable. Le Portugal a également connu une évolution diplomatique et a développé une politique étrangère active. Le Portugal a également connu une évolution militaire et a développé une armée moderne. Le Portugal a également connu une évolution judiciaire et a développé une justice indépendante. Le Portugal a également connu une évolution législative et a développé une législation moderne. Le Portugal a également connu une évolution administrative et a développé une administration efficace. Le Portugal a également connu une évolution culturelle et a développé une culture riche et diversifiée. Le Portugal a également connu une évolution sociale et a développé une société moderne et ouverte. Le Portugal a également connu une évolution économique et a développé une économie solide et prospère.



Portugal



**Joana Taborda, Daniel James Clarke,
Sandra Henriques, Marlene Marques
et Marisa Megan Paska**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte du Portugal	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	24
Itinéraires	26
Quand partir	36
Avant de partir	38
Visiter le Portugal en Train	40
Les Maures au Portugal	42
À table !	44
Activités de plein air	48

Sur la route

Lisbonne..... 54

Bairro Alto et Cais do Sodré	60
Baixa, Chiado et Rossio	68
Mouraria, Alfama et Graça	76
Belém	83
Parque das Nações et Marvila	89
Marquês de Pombal et Avenidas Novas	94
Santos, Madragoa et Alcântara	100

Côte lisboète..... 109

Sintra	114
Environs de Sintra	120
Cascais	123
Environs de Cascais	127
Ericeira et Mafra	130
Setúbal	135
Environs de Setúbal	139
Rive sud de Lisbonne	142

Algarve..... 148

Faro	154
Environs de Faro	159

Tavira	165
Environs de Tavira	170
Albufeira	174
Environs d'Albufeira	179
Silves	183
Les domaines viticoles près de Silves	186
Environs de Silves	189
Lagos	194
Costa Vicentina	199

Alentejo..... 209

Évora	214
Environs d'Évora	222
Les vignobles d'Alentejo	228
Parque Natural da Serra de São Mamede	230
Environs du Parque Natural da Serra de São Mamede	235
Vila Nova de Milfontes	239
Environs de Vila Nova de Milfontes	243
Beja et ses environs	249

Estrémadure et Ribatejo..... 260

Óbidos	266
Environs d'Óbidos	272
Leiria	277
Environs de Leiria	283
Tomar	287
Environs de Tomar	292

Beiras..... 297

Coimbra	302
Environs de Coimbra	308
Castelo Branco	311



Praia de Matosinhos (p. 366)



Ginjinha, Bar Ibn Errik Rex (p. 269), Óbidos

Environs de Castelo Branco	315
Serra da Estrela	319
Environs de la Serra da Estrela	325
Viseu	328
Environs de Viseu	333
Aveiro	336
Environs d'Aveiro	341

Porto, le Douro et le Trás-os-Montes..... 346

Porto	352
Environs de Porto	363
Vallée du Douro	368
Domaines viticoles de la vallée du Douro	374
Trains pittoresques	380
Bragance (Bragança)	382
Environs de Bragance	386

Minho..... 393

Braga	398
Environs de Braga	403
Viana do Castelo	406
Environs de Viana do Castelo	411
Guimarães	414
Environs de Guimarães	420
Parque Nacional da Peneda-Gerês	423
Environs de Peneda-Gerês	429



Praça do Giraldo (p. 219), Évora

Carnet pratique

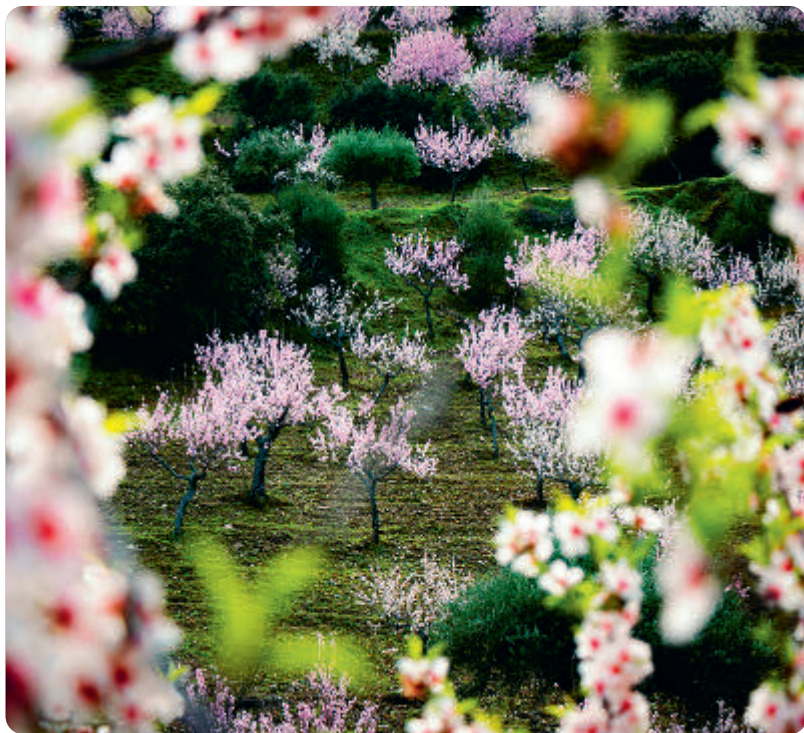
Arriver au Portugal	436
Comment circuler	438
Argent.....	439
Hébergement.....	440
Avec des enfants.....	441
Manger, boire et sortir.....	442
Voyage responsable	444
Voyageurs LGBTQI+	446
Voyage et handicap.....	447
Santé et sécurité.....	448
Incendies.....	449
Langue	450
Bon à savoir	452

Comprendre le Portugal

Une histoire du Portugal en 15 lieux.....	456
À la rencontre des Portugais.....	460
Cinquante ans de démocratie.....	462
Artisanat.....	465
Le surf fait des vagues.....	468



Cachorrinho, Gazela (p. 357), Porto



Amandiers, vallée du Douro (p. 379)

PORTUGAL

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Où que j'aille au Portugal, j'entends toujours l'appel des *andorinhas*, les hirondelles qui nichent sous les toits de la maison de mes grands-parents, à Fundão, dans les renforcements d'un musée de la vallée du Douro ou sur les murs médiévaux de Mértola, dans l'Alentejo. Leurs chants sont inscrits dans ma mémoire, tout comme le goût iodé des pouces-pieds de Peniche, les superbes points d'une tapisserie de Portalegre ou le ciel étoilé de l'Alqueva.

De plus en plus de mes amis reviennent au Portugal après des années à l'étranger, et j'ai le sentiment que nous savons à nouveau apprécier ce que nous possédons : des ingrédients frais, de superbes étendues de plage, un verre de vin à moindre coût et le chant des hirondelles pour nous rappeler que nous sommes bien à la maison.

Joana Taborda

@cityodes

Joana est une rédactrice de voyage passionnée par l'artisanat portugais et les traditions.



**Mon expérience
préférée**

Conduire sur l'**EN222** (p. 377) au printemps pour me rendre dans la vallée du Douro et admirer les amandiers en fleur.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Portugal.

DE GAUCHE À DROITE : JALUW/SHUTTERSTOCK ©
JULIS DESIGN/SHUTTERSTOCK ©

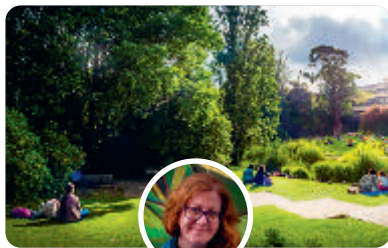


Les plages de l'Algarve sont certes très belles, mais c'est la petite ville figée dans le temps de **Silves** (p. 183) qui me touche. Siroter du vin tiré d'une amphore, glisser sur la rivière aux parfums d'agrumes, grignoter des en-cas aux amandes et marcher dans les pas des poètes musulmans pour atteindre un monumental château en grès. Voilà des expériences typiques de l'Algarve !

Daniel James Clarke

[@danflyingsolo](#)

Daniel est un auteur de voyage britannique qui a fini par s'installer en Algarve après avoir passé toutes ses vacances au Portugal.



Quand j'ai déménagé à Lisbonne, je me suis installée dans le quartier d'Avenidas Novas, où je suis restée pendant mes études. Il a évidemment bien changé en presque 30 ans, mais c'est toujours là que je me sens le mieux. Si je devais choisir l'endroit que je préfère, je dirais les jardins de la **Fundação Calouste Gulbenkian** (p. 96) où j'aime aller pour me ressourcer.

Sandra Henriques

[@sandra.henriques.writer](#)

Sandra est auteure de guides touristiques et de nouvelles d'horreur. Née aux Açores, elle a déménagé à Lisbonne en 1997.

DE GAUCHE À DROITE : JPROVA/GETTY IMAGES ©
TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©



J'ai eu un coup de foudre pour les **Berlengas** (p. 275). Dès l'arrivée sur le petit quai, c'est tout un nouveau monde naturel qui s'ouvre à nous. Du sentier menant jusqu'à l'autre côté de l'île, bordée de plantes sauvages, avec les mouettes pour seule compagnie, en passant par des grottes et des petites criques.

Marlene Marques

[@marleneonthemove](#)

Marlene est rédactrice de voyage et autrice du blog [marleneonthemove.com](#). Quand elle n'est pas dans sa ville natale d'Ericeira, elle explore le littoral du pays.



C'est dans le nord du Portugal que les habitants sont les plus chaleureux. La vie dans le nord s'articule autour des gens, des plats partagés, du temps passé à papoter. À **Braga** (p. 398), rien de plus facile que de passer des heures à discuter dans les magasins, les cafés et les restaurants dans lesquels vous pénétrez. Pour moi, c'est ça la vraie vie.

Marisa Megan Paska

[@_marisamegan](#)

Marisa est journaliste de voyage passionnée de préservation culturelle, de voyages à l'autre bout du monde et d'océan.

Parque Nacional de Peneda-Gerês

Sentiers forestiers, cascades et paysages de montagne (p. 423).

Porto

Une ville où il fait bon vivre, avec une belle fibre artistique (p. 352).

Coimbra

La plus ancienne université du pays et de belles ruines romaines (p. 302).

Nazaré

Village de pêcheurs et spot international de grosses vagues (p. 274).

Vallée du Douro

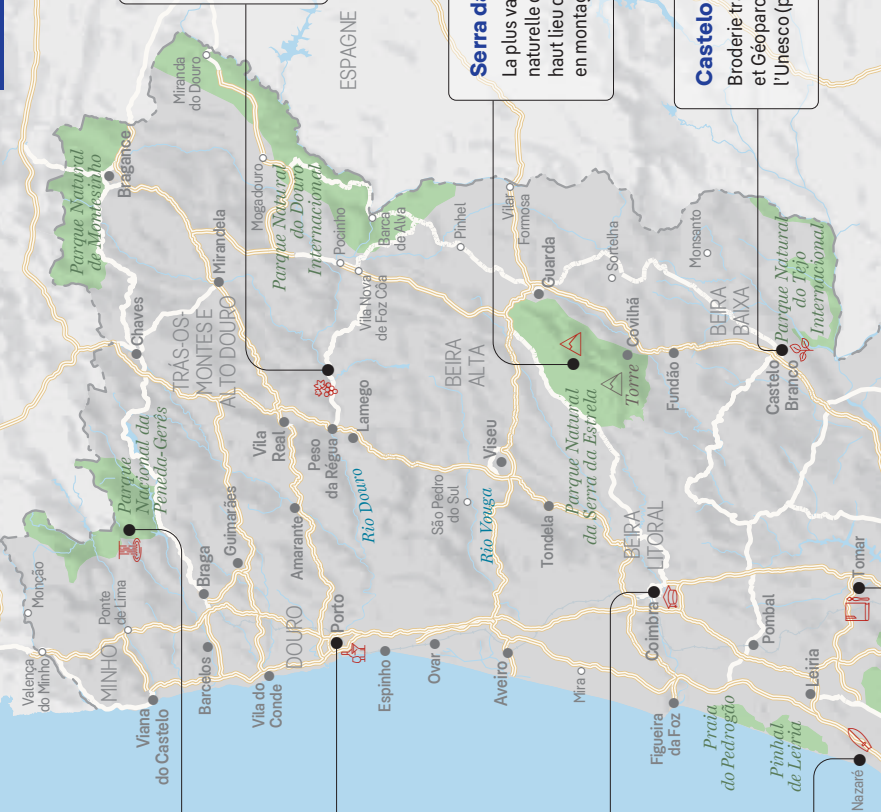
L'une des plus anciennes régions viticoles du monde, marquée par une nature rude et belle (p. 369).

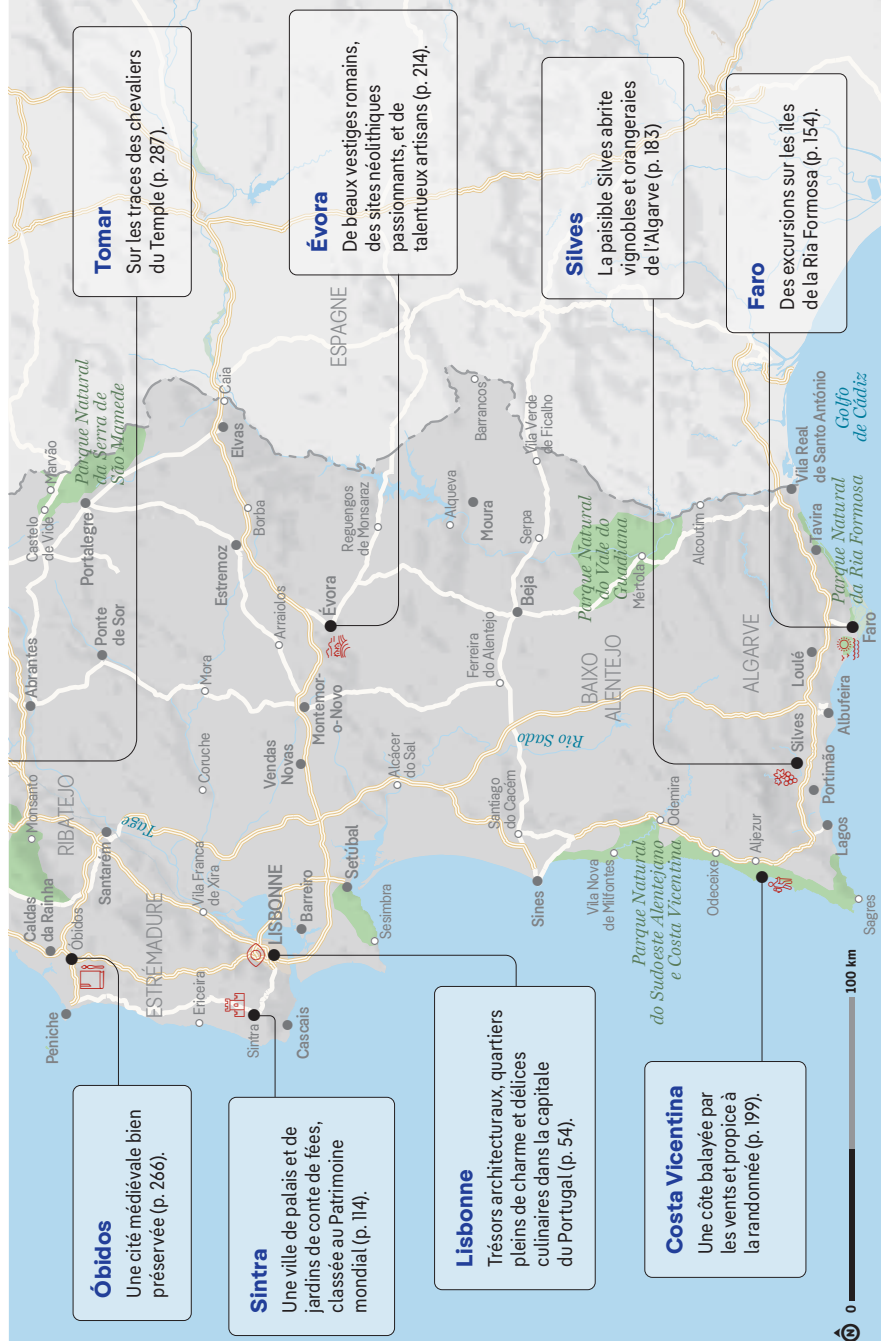
Serra da Estrela

La plus vaste réserve naturelle du pays est un haut lieu de la randonnée en montagne (p. 319).

Castelo Branco

Broderie traditionnelle et Géoparc de l'Unesco (p. 311).

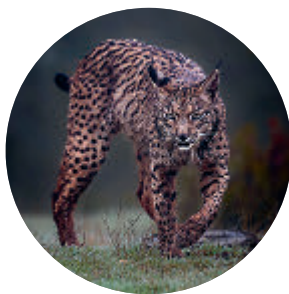






NATURE

Le Portugal offre au visiteur des paysages spectaculaires et une nature variée. Vous pourrez vous rendre dans les montagnes enneigées l'hiver, passer l'été à nager dans des lacs au milieu de la forêt, suivre les traces des oiseaux migrateurs le long des estuaires... Certaines régions, restées vierges ou presque, abritent des espèces menacées, comme le lynx, et une flore rare, dont fait partie l'*Orchis italica*. Dans le Sud, les dauphins évoluent entre des îlots de sable ; avec un peu de chance, vous pourriez même observer une flamboyance de flamants.



Observation de la faune

Vautour fauve aux Portas de Rodão, lynx pardelle (ou ibérique) dans la vallée du Guadiana, écureuil roux et loup dans le Parque Nacional da Peneda-Gerês, ainsi que des cervidés dans la Serra da Lousã.



Paysages protégés

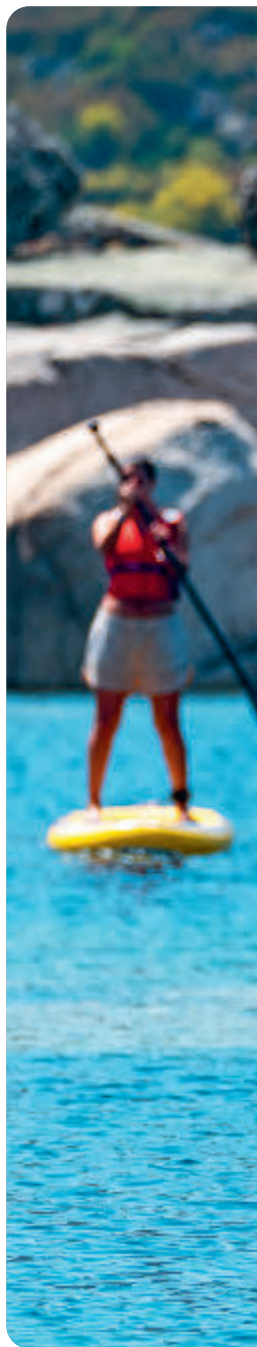
Le Parque Nacional da Peneda-Gerês est le seul parc national du pays ; il existe en revanche une dizaine de réserves naturelles (*natural.pt*) protégeant des montagnes, des rivières et certaines zones du littoral.



Une petite pause

Dans de nombreux parcs, il existe des *parque de merendas*, aires de pique-nique équipées de tables et de bancs. Veillez à ne pas laisser de déchets sur place en repartant.

A PARTIR DE LA DE GAUCHE : DARWIN PINTOS MENeses/SHUTTERSTOCK ©, ANTON GVOZDNIKOV/SHUTTERSTOCK ©, HOMYDESIGN/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Observer des dauphins (toute l'année) lors d'une balade en bateau dans l'**1 Estuaire du Sado** (p. 137), près de Lisbonne.

Faire le plein d'adrénaline dans les montagnes de la **2 Serra da Estrela** (p. 319), où l'on peut pratiquer, entre autres, ski, escalade et parapente.

Un circuit en bateau en compagnie de biologistes marins le long des côtes du **3 Parque Natural da Ria Formosa** (p. 162), en Algarve, pour voir des dauphins.

Écouter le son des cascades, découvrir des villages isolés et aller à la rencontre des chevaux sauvages du **4 Parque Nacional da Peneda-Gerês** (p. 423).

Admirer les constellations dans le ciel d'**5 Alqueva** (p. 224), nouvelle destination appréciée de ceux qui aiment contempler les étoiles.



Brème grillée



PÊCHE DU JOUR

L'alimentation des Portugais a toujours reposé en grande partie sur les produits de la mer. Certes, la morue vient de Norvège, mais bien d'autres espèces savoureuses sont issues des eaux du pays : pouces-pieds accrochés aux falaises de l'archipel des Berlengas, daurades de l'Algarve...

Morue

On dit qu'il y a 365 façons de cuisiner la morue : une recette pour chaque jour de l'année. Il faut l'avoir laissée déssaler durant au moins 24 heures, en changeant l'eau régulièrement.

Permis de pêche

On peut obtenir un permis de pêche de loisir auprès de l'ICNF (icnf.pt). Les moins de 16 ans peuvent pêcher sans permis s'ils sont accompagnés d'une personne qui en possède un.

DÉLICES DE LA MER

Visiter les parcs à huîtres autour de la **1 Ria Formosa** (p. 161), en Algarve, et se régaler de coquillages extrafrais.

Apprendre à préparer une *cataplana* (ragoût de la mer) dans une *quinta* de **2 Tavira** (p. 168).

Déguster du poisson séché sur les plages de **3 Nazaré** (p. 274) et visiter le musée dédié à cette tradition.

Assister à la mise en boîte de sardines, à la main, dans une conserverie de **4 Matosinhos** (p. 366), au nord de Porto.

Goûter au *choco frito* (seiche panée et frite) arrosé de citron dans un restaurant de **5 Setúbal** (p. 137).

CONCOURS DE DOUCEURS

Même si le *pastel de nata* tient le haut du pavé le Portugal offre bien d'autres douceurs que ce petit flan ! Chaque ville ou presque a sa spécialité pâtissière, qui vaut parfois le détour à elle seule. À Noël, les familles disposent sur la table un vrai festin de desserts régionaux, allant des *filhós* (beignets au sucre) au *bolo rei* (gâteau du roi), riche en fruits confits et secs.



DÉLICIEUSES PÂTISSERIES

Le *pastel de nata* "original", tout juste sorti du four au **1 Pastéis de Belém** (p. 88).

Goûter les *ovos moles*, des confiseries de couvents aux jaunes d'œufs, originaires d'**2 Aveiro** (p. 339) et vendues dans les pâtisseries de la ville.

Participer à un atelier à la **3 Doçaria do Sul** (p. 185), à Silves, pour apprendre à faire une spécialité emblématique de l'Algarve à base d'amandes et d'orange.

Après une balade dans Sintra, une pause à la **4 Casa Piriquita** (p. 117) s'impose pour un *travesseiro*, une pâtisserie en forme d'oreiller, ou une *queijada* (gâteau au fromage).

Tout l'esprit de Noël est concentré dans les bonbons de la **5 Confeitaria Nacional** (p. 74) de Lisbonne.



Pastelarias

Vous ne saurez où donner de la tête dans ces pâtisseries traditionnelles ! Goûtez ce qui vous fait envie ou demandez la spécialité locale.



Épices

À l'époque des Grandes Découvertes, les Portugais ont rapporté des épices, dont la cannelle, que l'on retrouve aujourd'hui dans de nombreux desserts traditionnels du pays.



Des religieuses pleines de ressources !

La vie monastique a donné naissance à des desserts divins, appelés *doces conventuais* (douceurs ou gâteaux conventuels). Alors que les blancs d'œufs servaient pour amidonner les textiles, les jaunes furent employés pour créer de savoureux gâteaux !



PIQUER UNE TÊTE

Au Portugal, on n'est jamais loin du littoral. L'Atlantique borde les côtes ouest et sud du pays, et vous pourrez profiter avec bonheur de plages sauvages, de criques paisibles et d'îles loin de tout. Quand la chaleur monte, les habitants rêvent d'un plongeon dans l'océan. D'autres attendent l'hiver pour surfer sur des vagues géantes. Dans les terres, fleuves, rivières et lacs invitent à la baignade ou à une sortie en voilier sous les étoiles. En août, attendez-vous à voir du monde (et beaucoup de voitures), surtout dans le Sud.



Saison de la baignade

La saison commence le 1^{er} mai dans le sud, le 15 juin au nord, et se termine mi-septembre. Si les maîtres-nageurs sont bien en poste, le soleil n'est pas toujours de la partie.



Plaisirs sucrés de l'été

En été, des vendeurs ambulants équipés de glacières proposent des *bolas de Berlim*, des beignets fourrés d'une délicieuse crème pâtissière.



Plages accessibles

Il y a plus de 200 lieux de baignade accessibles au Portugal, avec des places de parking réservées, des passerelles et des toilettes adaptées. Certains disposent de fauteuils amphibies pour faciliter l'accès à l'eau (*liste disponible sur visitportugal.com*).

À PARTIR DE LA GAUCHE : TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©, WIRESTOCK CREATIONS/SHUTTERSTOCK ©, FAURINZ/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Circuit nocturne en canoë sur le **1 lac d'Alqueva** (p. 224) pour admirer les étoiles, ou détente (et eau tiède) sur les plages fluviales environnantes.

Baignade ou virée en kayak autour des paisibles îles-barrières des lagunes du **2 Parque Natural da Ria Formosa** (p. 160), splendide réserve naturelle du sud-est de l'Algarve.

Un cours dans une école de surf de **3 Peniche** (p. 272) pour tester votre équilibre sur les vagues !

Une sortie canyoning dans les cascades de la **4 Serra da Estrela** (p. 320), pour une aventure mêlant randonnée, baignade et descente en rappel.

Tester le rafting en eaux vives et traverser le Minho à grande vitesse vers **5 Melgaço** (p. 429).





SUR LES SENTIERS

Que vous rêviez de montagnes ou de brise marine, vous trouverez des sentiers à votre goût au Portugal. Depuis une grande ville, il suffit de quelques heures au plus pour se retrouver, à pied ou à vélo, sur un chemin qui s'étire le long d'une rivière ou relie des sites historiques. En prolongeant le voyage de quelques jours, vous atteindrez facilement une plage paisible, un village médiéval reculé, un lieu de pèlerinage...



Camping sauvage

Le camping sauvage est interdit dans les zones protégées. Les campings officiels (*parques de campismo*) ne manquent pas sur la côte. Avec un camping-car, repérez les *áreas de serviço para autocaravanas*.



Randonnée responsable

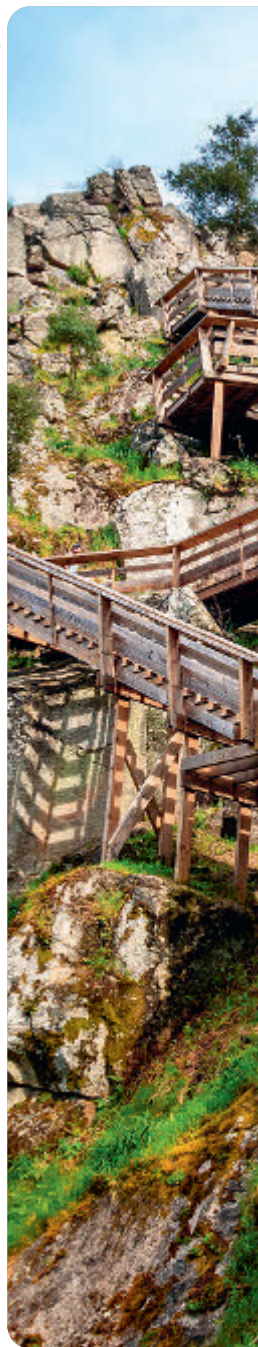
Ne quittez pas les sentiers balisés, respectez la faune, ne cueillez pas de plantes, surtout dans les réserves protégées.



Saison de la chasse

Au Portugal, la saison de la chasse court de mi-août à fin février. Quand vous randonnez, portez des vêtements de couleurs vives et éloignez-vous des zones où des panneaux rouge et blanc annoncent la "*Zona de Caça*".

À PARTIR DE LA GAUCHE : SOPOTNICKI/SHUTTERSTOCK © ENCIERNO/SHUTTERSTOCK © LUIS PEDRO FONSECA/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

La **1 Rota Vicentina** (p. 205), un réseau de chemins pédestres et cyclistes qui relie l'Alentejo à l'Algarve, pour découvrir les spots de surf sauvages et les plages bordées de dunes de la côte ouest.

Le **2 Percurso dos Sete Vales Suspensos** (p. 191), qui s'étire le long d'un littoral escarpé parsemé de grottes accessibles en kayak.

Les passerelles en bois des Passadiços do Paiva et l'une des passerelles suspendues les plus longues du monde, dans les vallées du

3 Géoparc d'Arouca (p. 341).

Arpenter les 12 km, de niveau difficile, des **4 Passadiços do Mondego** (p. 320), et traverser des ponts suspendus et un lac de barrage en périphérie de Guarda.

L'**5 Ecopista de Porto de Mós** (p. 286) à vélo, avec des haltes pour visiter de vastes grottes.



NOTRE SÉLECTION

Plongée au temps du Moyen Âge à la **1 Feira Medieval de Silves** (p. 188).

La **2 Queima das Fitas** (p. 307), avec sérénades et défilés dans les rues de Coimbra, pour fêter les étudiants diplômés.

Les *caretos*, avec leurs costumes à franges et leurs masques diaboliques, lors du **3 carnaval de Podence** (p. 389).

Prendre le pouls de Porto lors de la **4 Festa de São João** (p. 352) quand lampions et feux d'artifice illuminent la ville.

Visiter Lisbonne en juin pour déguster des sardines grillées et observer les danses festives des quartiers en l'honneur de **5 Santo António** (p. 76).



FÊTES FABULEUSES

Quelle que soit la période de l'année, les Portugais ont toujours un prétexte pour faire la fête, qu'il s'agisse de faire griller des sardines en l'honneur d'un saint patron, de défiler pour fêter la fin de l'année universitaire ou de se costumer pour recréer un conte médiéval ! L'été, des artistes du monde entier sont invités dans les festivals de musique, et les petites villes possèdent chacune leur propre fête.



Festivals musicaux

S'il y a de nombreux festivals de musique en été dans les grandes villes, il est intéressant de s'aventurer dans l'arrière-pays (à Paredes de Coura par exemple) pour des concerts dans la nature.



Saison des vendanges

Les vendanges battent leur plein en automne. Il se passe plein de choses autour de ces *vindimas* dans les grandes régions viticoles du pays : le Douro, l'Alentejo et Palmela.

A PARTIR DE LA GAUCHE : LUCIA/PINOT/SHUTTERSTOCK © WARE/SHUTTERSTOCK ©



Música Pimba

La musique *pimba* est la bande-son traditionnelle de toutes les fêtes portugaises. Elle fait danser à tous les âges et ses paroles aux sous-entendus coquins échappent souvent aux plus jeunes.



NOTRE SÉLECTION

Se perdre dans les rues de **1 Covilhã** (p. 325) et découvrir les œuvres sur le thème de la laine inspirées de l'ancienne industrie textile de la ville ou se rendre au festival WOOL d'art urbain pour admirer les dernières fresques en date.

Poser devant azulejos des églises et de la gare de São Bento de **2 Porto** (p. 353).

Découvrir la culture underground du **3 Barreiro** (p. 143) au siège de l'ADAO, intégralement orné de fresques murales colorées.

Représenter les facétieux **4 caretos de Podence** (p. 389) sur les murs de ce petit village au cœur du Trás-os-Montes.

Plonger dans les eaux d'Albufeira pour admirer l'**5 EDP Art Reef** (p. 176), une exposition sous-marine pensée par Vhils.



Fresque en céramique de Joana Vasconcelos, Porto (p. 352)



STREET ART

Au Portugal, les villes arborent depuis longtemps des façades aux céramiques colorées et des trottoirs habillés de pavés noir et blanc. Cet héritage artistique s'exprime aujourd'hui de manière plus moderne : de vieux quartiers ont pris des allures de galeries en plein air, des stations de métro toutes grises ont pris des couleurs et même des petits villages se sont pris au jeu grâce en organisant des festivals de street art émergents.

Sous la terre

Des caricatures en noir et blanc de l'aéroport aux vitraux de la station Olaias, les stations du métro de Lisbonne fourmillent d'œuvres d'art.

Hall of Fame

Parmi les street artistes les plus célèbres du pays, citons Vhils, connu pour ses gigantesques portraits, et Bordalo II, qui transforme des déchets en sculptures géantes d'animaux.



RÉGIONS VITICOLES

La production et la consommation de vin sur les terres du Portugal remontent à l'époque romaine.

Le pays possède ainsi de très vieux vignobles, plantés sur des terrasses abruptes, dans des plaines, dans des sols sableux... Si la vallée du Douro et l'Alentejo sont les régions viticoles les plus connues, il en existe quatorze en tout au Portugal. Porto sucré, *vinho verde* frais ou rouge franc, vous trouverez forcément ici de quoi combler vos papilles.



Chiffres

Les Portugais sont parmi les plus gros buveurs de vin d'Europe. En 2023, la consommation dans le pays était de 58 l par habitant, soit plus qu'en Italie ou en France.



Tarifs abordables

Si certains portos millésimés peuvent atteindre des centaines d'euros, la plupart des vins portugais sont bon marché et une bouteille correcte coûte moins de 5 € au supermarché.



Qualité du vin

Au Portugal aussi, le *vinho de mesa* (vin de table) est souvent le moins cher sur la carte ! La production de *vinho regional* et de DOC (Denominação de Origem Controlada) est très réglementée.

A PARTIR DE LA GAUCHE : KERRY MURRAY/LONELY PLANET ©, AUSTIN BUSH/LONELY PLANET ©, KERRY MURRAY/LONELY PLANET ©





NOTRE SÉLECTION

Jouer au vigneron pendant une journée, avant de déguster du vin au cœur des terrasses escarpées de la **1 vallée du Douro** (p. 374)

Visiter la région du **2 Vinho Verde** (p. 421), pour goûter le vin éponyme.

Un tour des chais de porto de **3 Vila Nova de Gaia** (p. 364), pour y découvrir votre millésime préféré.

Embarquer à bord d'un bateau solaire sur l'Arade pour une spectaculaire dégustation de vin chez **4 Adega Arvad** (p. 186), qui produit encore ses vins dans des amphores traditionnelles.

La découverte de la méthode traditionnelle romaine de vinification du *vinho de talha*, dans la région de **5 Vidigueira** (p. 257). De préférence en novembre, pour goûter le vin de l'année.



ARTISANAT

L'artisanat occupe une place importante dans la culture portugaise. Vous verrez des tisserands fabriquer à la main des couvertures sur des métiers anciens, des potiers manipuler des vases de céramique sur des tours rudimentaires, des artistes de la broderie orner des vêtements traditionnels... Ces différentes formes d'artisanat suscitent un regain d'intérêt, notamment parmi de jeunes créateurs qui reviennent à leurs racines, tout en les revisitant de manière contemporaine.



Céramiques

Ce sont les Maures qui introduisirent les azulejos en Espagne. Le roi Manuel I^{er}, qui les découvrit lors d'un voyage chez son voisin, en 1498, décida d'en produire au Portugal.



Marchés d'artisanat

Vous pourrez rencontrer des artisans à l'occasion des marchés mensuels spécialisés, les *feiras de artesanato*. Les plus importants se tiennent notamment à Barcelos et à Vila do Conde, dans le Nord.



Liège

Au-delà des bouchons de bouteille, le liège est également employé par des artistes de l'Alentejo, qui s'en servent pour réaliser toutes sortes d'objets : sacs, porte-monnaie... et même bikinis !

À PARTIR DE LA GAUCHE : IACOMINO FRIMAGES/SHUTTERSTOCK ©, ANNATO/SHUTTERSTOCK ©, AMORIN/GETTY IMAGES ©





NOTRE SÉLECTION

Visiter un musée et atelier d'artisans à **1 Loulé** (p. 179) pour plonger dans l'artisanat traditionnel de l'Algarve avec des matières telles que le cuivre, la céramique ou l'alfa.

Observer les potiers à l'œuvre et mettre la main à la pâte à **2 São Pedro do Corval** (p. 226), le plus grand centre de céramique du Portugal.

L'apprentissage des techniques artisanales à **3 Cerdeira**, un village de maisons en schiste reconverti en lieu de création (p. 309) et situé dans une paisible région forestière.

Peindre son propre carreau de faïence inspiré des façades de Porto dans l'atelier de **4 Gazete Azulejos** (p. 357).

Les célèbres bols en forme de fruits ou de légumes de Bordalo Pinheiro, à admirer sur le lieu de leur fabrication, à **5 Caldas da Rainha** (p. 274).



DIEGO THOMAZINI/SHUTTERSTOCK ©

Azenhas do Mar (p. 120)



VILLAGES DE CARTE POSTALE

Perchés sur une falaise, face à l'océan ou ceints de remparts médiévaux, les petites villes et les villages portugais peuvent sembler hors du temps. Vous pourrez y profiter de moments de répit, loin de l'agitation, dans des maisons au bord de l'eau ou dans des demeures de pierre au cœur des montagnes.

Sentier entre les villages

Vous pourrez suivre la route des "villages historiques" (aldeiahistoricasdeportugal.com ; p. 316) ou celle des villages de schiste (aldeiasdoxisto.pt ; p. 309).

Décor fantastique

Des scènes de *House of the Dragon*, le préquel de *Game of Thrones*, ont été tournées dans les villages de Penha Garcia (p. 315) et de Monsanto (p. 315).

NOTRE SÉLECTION

Admirer le spectaculaire ensemble de maisons blanches accrochées à la falaise d'❶ **Azenhas do Mar** (p. 120) et se régaler de produits de la mer après la plage.

Une promenade dans les rues médiévales de ❷ **Monsaraz** (p. 225), assister au coucher du soleil depuis le château de la ville, puis se rendre à l'observatoire pour contempler les étoiles.

S'aventurer dans les vallées de la Serra do Açor jusqu'au village de ❸ **Piódão** (p. 316), doté de rangées de maisons de schiste enchantées.

S'émerveiller de l'ingéniosité locale à ❹ **Monsanto** (p. 315), où les maisons s'imbriquent dans la roche...

Le village templier de ❺ **Dornes**, sur les berges du Zêzere (p. 292).



REMONTER LE TEMPS

Si le Portugal n'existe en tant que nation que depuis 1143, ses origines sont bien plus anciennes. Vous trouverez de nombreuses traces de son passé, depuis les sites de peuplement du néolithique, jusqu'aux villas romaines et aux palais de la Renaissance. Le passé colonial et les persécutions religieuses restent des sujets sensibles ; aujourd'hui, toutefois, des efforts sont faits pour laisser place à une approche plus juste de l'histoire.



NOTRE SÉLECTION

Découvrir l'artisanat préhistorique et les voies des hommes du néolithique avec **1 Ebora Megalithica** (p. 216) lors d'une visite des sites mégalithiques autour d'Évora.

Admirer les mosaïques romaines bien conservées, tout en motifs géométriques et mythologiques, des **2 Ruínas de Conímbriga** (p. 308), non loin de Coimbra.

Partir sur la trace de siècles d'histoire avec les vestiges romains, musulmans et médiévaux du village-musée de **3 Mértola** (p. 252).

Traverser les salles fastueuses du **4 Palácio Nacional da Ajuda** (p. 86), néoclassique, aux plafonds ornés de fresques et abritant meubles anciens et bijoux de la Couronne.

Le **5 Convento de Cristo** (p. 290) et la route des Templiers au Portugal.



L'âge des "Grandes Découvertes"

Si l'âge des "Grandes Découvertes" reste un sujet de fierté, les Portugais commencent à reconnaître le rôle colonisateur de leur pays.



Une révolution pacifique

La révolution des Œillets (25 avril 1974) marque le moment où le Portugal a rompu avec la dictature de l'Estado Novo qui durait depuis près de 50 ans.



Le grand tremblement de terre de Lisbonne

En 1755, Lisbonne fut frappée par un terrible séisme qui laissa des traces indélébiles dans la ville et marqua durablement des penseurs des Lumières (p. 69).

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Minho

PAYSAGES VERDOYANTS
ET TRADITIONS PRÉSERVÉES

Il y a d'abord Guimarães, berceau de la nation portugaise ; Braga, dotée d'une cathédrale très ancienne et théâtre de grandes fêtes religieuses ; Citânia de Briteiros et les vestiges des villages fortifiés celtes ; Viana do Castelo et sa basilique romano-byzantine perchée sur une colline... Originaires de cette région, le *vinho verde* est produit dans des vignobles nichés entre montagnes et vallées.

p. 393

Estrémadure et Ribatejo

HISTOIRE, NATURE ET SITES SACRÉS

Des villes et des châteaux des Templiers parsèment cette région qui se déploie entre le Tage et l'Atlantique : commencez par découvrir Tomar et Óbidos. L'histoire de cette partie du Portugal est, bien sûr, nettement plus ancienne, comme en attestent les empreintes de dinosaures découvertes dans les montagnes. Sur la côte, les vagues géantes de Nazaré attirent les surfeurs, tandis que les pèlerins convergent vers Fátima.

p. 260

Minho

p. 393

Porto, le Douro et le Trás-os-Montes

p. 346

Porto, le Douro et Trás-os-Montes

HISTOIRE ET CULTURE DU VIN

Perchée au bord du Douro, Porto, la capitale du Nord, est une cité vibrante dotée d'une belle fibre artistique. Vous pourrez déguster des portos de choix à Vila Nova de Gaia, avant de suivre la route des vins du Douro. Des petits axes sinueux vous mèneront jusqu'aux villages de pierre et aux gravures rupestres de Vila Nova de Foz Côa.

p. 346

Beiras

CÔTE, CAMPAGNE,
VILLES ET SOMMETS

Coimbra, la plus ancienne ville universitaire du Portugal, est la destination phare des Beiras. La région recèle pourtant bien d'autres trésors, comme les hauteurs luxuriantes de la Serra da Estrela, les vastes plages qui s'étirent sur sa côte et les remarquables villages de schiste de la Serra da Lousã.

p. 297

Beiras

p. 297

Lisbonne

CITÉ DE COLLINES DORÉES

Le dynamisme et l'attrait de la capitale du Portugal ne faiblissent pas... La douceur du climat, la chaleur de l'accueil et la qualité de la cuisine lisboète en font notamment une destination de choix pour les nomades, tandis que les habitants de longue date s'efforcent de préserver son authenticité, sans pour autant rejeter la modernité.

p. 54



LISBONNE

p. 54

Côte lisboète

p. 109

Estrémadure et Ribatejo

p. 260

Alentejo

p. 209

Côte lisboète

VUES SUR L'OcéAN ET SITES CLASSÉS

Au nord comme au sud de la capitale, les stations balnéaires et les plages ne manquent pas. Celles de Guincho et d'Ericeira sont particulièrement appréciées par les surfeurs. Près de Sintra, de somptueux palais se dressent dans des collines boisées. Point de départ vers la péninsule de Tróia et les criques du Parque Natural da Arrábida, Setúbal est un paradis pour les amateurs de poisson !

p. 109

Algarve

p. 148

Alentejo

VILLAGES

ET CULTURE ANCESTRALE

Il faut savoir ralentir le rythme dans l'Alentejo : des journées passées à découvrir des domaines viticoles, des ateliers d'artisans et la côte sauvage, et des soirées à contempler le ciel étoilé... Vous aurez peut-être l'impression de remonter le temps dans les joyaux médiévaux que sont Évora, Monsaraz et Marvão.

p. 209

Algarve

PLAGES ENSOLEILLÉES ET ACTIVITÉS

Chaque été, les vacanciers portugais et étrangers se ruent vers le soleil de l'Algarve. Le choix est varié : Portimão pour faire la fête, Sagres pour surfer, les environs de Tavira pour se reposer... Sans oublier des parcours de golf prestigieux, d'excellents produits de la mer et des villages historiques !

p. 148

ITINÉRAIRES

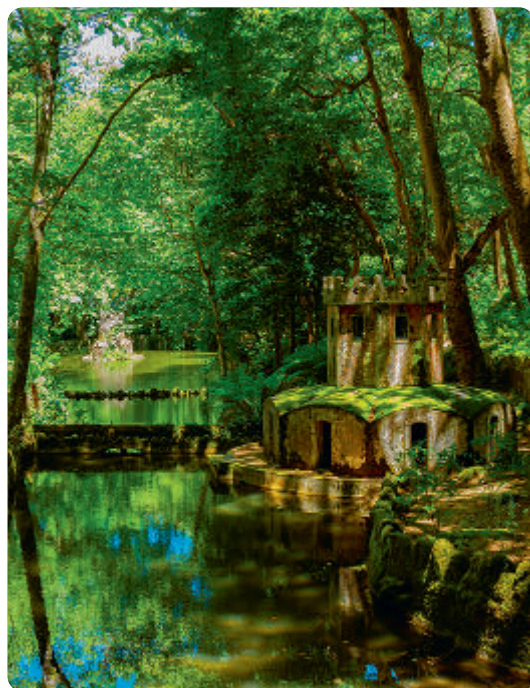
Les incontournables

Durée : 10 jours **Distance :** 1 000 km

Ce long itinéraire, faisable en 10 jours, pourrait mériter beaucoup plus pour profiter des merveilles rencontrées en chemin... Après la capitale, découvrez la belle Sintra, puis mettez le cap au sud, vers la côte de l'Algarve. Prenez le temps de visiter la plus ancienne université portugaise et sirotez un porto à la source !



Jardins du Palácio Nacional da Pena (p. 115), Sintra



1 LISBONNE 3 JOURS

Déambulez dans les charmants quartiers de **Lisbonne** (p. 54). Entre sites historiques et centres d'art contemporain, vous aurez le choix, mais n'oubliez surtout pas de goûter un *pastel de nata* ! Au coucher du soleil, direction les bords du fleuve ou les sommets des collines pour admirer le ciel rose depuis l'un des nombreux *miradouros*.



2 SINTRA 1 JOUR

Rendez-vous de bonne heure à la gare du Rossio et embarquez pour **Sintra** (p. 114), ses palais et ses beaux jardins. Certains sites sont accessibles à pied ; vous devrez en revanche prendre une navette ou un taxi jusqu'au château et au **Palácio da Pena**, au sommet d'une colline.

Détour : Si vous avez le temps, allez déguster les vins de **Colares** (p. 120) ou bien descendez vers la côte (p. 127). ½ journée

3 LAGOS 2 JOURS

Retournez à Lisbonne en train, puis roulez jusqu'à **Lagos** (p. 194), en Algarve. Après la visite du centre historique, allez lézarder sur la plage. Le lendemain, faites un tour en bateau ou louez un kayak pour admirer les formations rocheuses de **Ponta da Piedade** (p. 194) ou, à l'est, faire du snorkeling et visiter les grottes marines d'**Alvor** (p. 193), plus confidentielles que la surfréquentée Benagil.

À GAUCHE : NERIFY/GETTY IMAGES ©
CI-DESSUS : KERRY MURRAY/LONELY PLANET ©



4 ÉVORA 1 JOUR

Remontez le temps à **Évora** (p. 214). Cette ville classée au Patrimoine mondial de l'Unesco abrite d'admirables monuments derrière ses remparts médiévaux, depuis les impressionnantes colonnes d'un temple romain jusqu'aux flèches de sa cathédrale gothique.

Détour : Admirez la vue depuis le village de **Monsaraz** (p. 225), avant de piquer une tête dans le lac d'Alqueva !
 ½ journée

5 COIMBRA 1 JOUR

Les étudiants, vêtus de noir, marchent d'un bon pas dans les rues de **Coimbra** (p. 302), qui abrite la plus ancienne université du pays. Visitez les églises et perdez-vous dans les ruelles pavées de la vieille ville, où résonnent des notes de fado... En fin de journée, prenez un moment pour flâner le long du fleuve.

Détour : Faites une halte à **Batalha** (p. 284) pour voir l'un des monastères les plus remarquables du Portugal. 2 heures

6 PORTO 2 JOURS

À **Porto** (p. 352), les rives du Douro sont bordées d'édifices colorés ; derrière, la ville s'élève sur une colline jalonnée de monuments historiques. Contemplez les façades couvertes de céramique de l'une des plus belles librairies au monde avant de goûter une roborative *francesinha*. Le lendemain, flânez dans la ville de pêcheurs de **Matosinhos** (p. 366) ou traversez le pont direction **Vila Nova de Gaia** (p. 363) pour visiter les chais de porto.

ITINÉRAIRES

La N2, du nord au sud

Durée : 8 jours **Distance :** 739 km

La N2 traverse le Portugal du nord au sud, de Chaves à Faro, pour une épopée rurale, complètement déconnectée. En chemin, vous traverserez des vallons couverts de vignes, découvrirez des villages de schiste et de nombreux châteaux. Autant de prétextes à des haltes impromptues.



Cerdeira (p. 309)



LUIS PEDRO FONSECA/SHUTTERSTOCK ©

1 CHAVES 1 JOUR

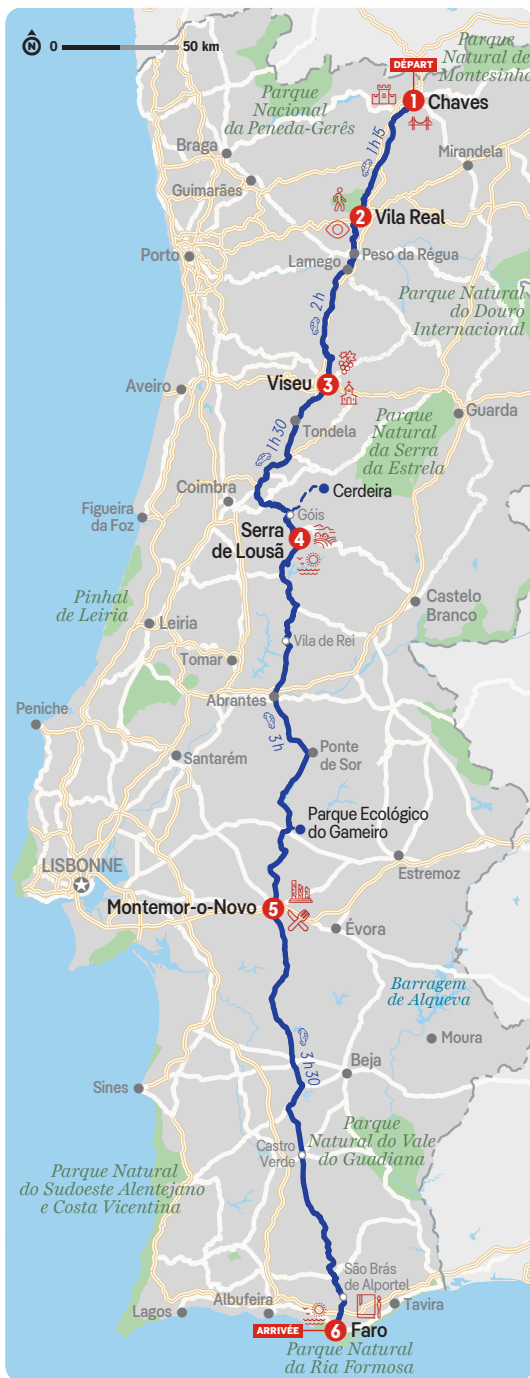
C'est par Porto que vous accéderez le plus rapidement à **Chaves** (p. 390), où commence la N2. Cette ville est réputée pour ses eaux thermales depuis l'époque romaine et ses remparts ont largement contribué à défendre le pays contre les invasions napoléoniennes. Avant de prendre la route, visitez le château, et admirez les balcons colorés de la Rua Direita et l'ancien pont romain au-dessus de la rivière Tâmega.

2 VILA REAL 1 JOUR

Visitez **Vila Real** (p. 373) et contemplez ses manoirs élégants. Goûtez aux délices de la ville, visitez l'Igreja de São Pedro, recouverte d'azulejos, avant de parcourir les **Passadiços do Corgo** (p. 376) pour une randonnée au cœur d'une vallée luxuriante. À l'extérieur de la ville, visitez la **Casa de Mateus** (p. 372), chef-d'œuvre d'architecture baroque repris sur l'étiquette du vin rosé Mateus. Visite guidée et dégustation sur réservation !

3 VISEU 1 JOUR

Suivez la **vallée du Douro**, en passant par **Peso da Régua** (p. 368) et **Lamego** (p. 376) pour la visite d'un **domaine viticole** (p. 378). Faites une petite pause dans le village de Castro Daire avant de poursuivre jusqu'à **Viseu** (p. 328), dans la région des Beiras, où vous pourrez passer la nuit. Prenez le temps d'arpenter les jardins et les places de la ville, et d'admirer la **cathédrale** (p. 331), ainsi que les portes médiévales encore debout.



4 SERRA DA LOUSÃ

🕒 2 JOURS

Après Viseu, la route traverse les collines de la **Serra da Lousã** (p. 309), où se cachent de pittoresques villages de schiste. Suivez l'IP3 sur une petite portion entre Santa Comba Dão et Livraria do Mondego, puis continuez en direction de **Góis**, où vous trouverez de jolies maisons en pierre et une plage en bord de rivière.

🚶 **Détour** : Faites un crochet par le village de **Cerdeira** (p. 309), où des artistes transmettent leur savoir-faire lors d'ateliers et de semaines de résidence. 🕒 ½ journée

5 MONTEMOR-O-NOVO

🕒 1 JOUR

Pénétrez dans la région de l'**Alentejo** (p. 209). En route, arrêtez-vous à Vila de Rei pour visiter le Centro Geodésico et randonner sur les Passadiços do Penedo Furado. À **Montemor-o-Novo** (p. 223), vous pourrez visiter les ruines d'un château et savourer un plat typique de l'Alentejo.

6 FARO

🕒 2 JOURS

Continuez à vous enfoncer dans les terres. Passez par Viana do Alentejo et **Castro Verde** (p. 254), avant d'emprunter les routes sinueuses qui longent la Serra do Caldeirão : ça y est, vous voici en Algarve ! **São Brás de Alportel** (p. 163) est la première ville avant **Faro** (p. 154), quelques kilomètres plus loin. Visitez la **Casa Memória EN2** (p. 164) consacrée à l'histoire de cette route emblématique, avant de flâner dans le centre historique puis aller à la plage... en voiture ou en ferry !

ITINÉRAIRES

Les perles du littoral

Durée : 5 jours **Distance :** 600 km

Ce circuit condensé en 5 étapes réglera les amoureux de l'océan et leur donnera un bon aperçu de la côte sud-ouest du Portugal. Vous êtes plutôt surf ? Visites de grottes en kayak ? Détente sur la plage, les pieds dans le sable ? Rassurez-vous, il y en a pour tous les goûts !



Praia da Ribeira d'Ilhas (p. 133), Ericeira



1 ERICEIRA ⌚ 1 JOUR

Vous rejoindrez facilement **Ericeira** (p. 130) depuis Sintra ou Lisbonne. Les visiteurs filent souvent directement à la plage, alors que la ville vaut le détour, avec ses maisons blanches à la chaux et rehaussées de touches bleues, et ses excellents restaurants de la mer. Le littoral préservé et des *breaks* réputés attirent les surfeurs dans cette réserve de surf mondiale.

2 NAZARÉ ⌚ 1 JOUR

Pour du grand spectacle, direction la Praia do Norte, à **Nazaré** (p. 274), où des surfeurs ont battu des records en prenant des vagues mesurant jusqu'à 30 m de hauteur ! Observez-les depuis le **Fort de São Miguel Arcanjo** (p. 276). Les jours de compétition ou quand les vagues sont trop fortes, la foule se masse sur les falaises à droite du fort.

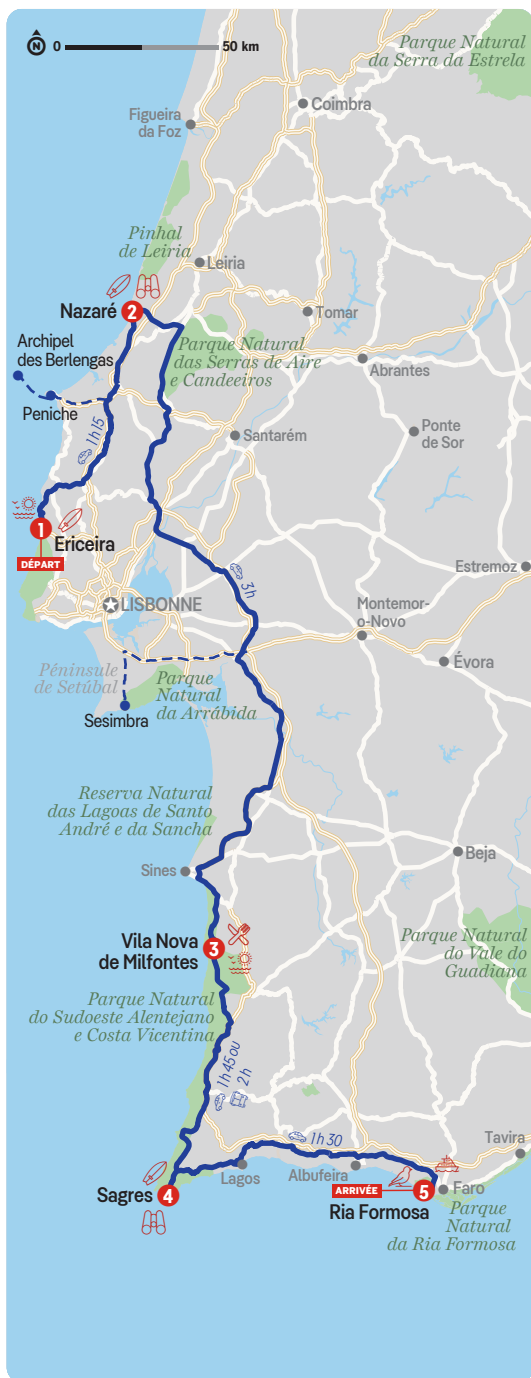
Détour : Faites une halte à **Peniche** (p. 272), puis prenez un ferry vers l'archipel des **Berlengas** (p. 275) doté de beaux spots de snorkeling et de plongée. ⌚ ½ journée

3 VILA NOVA DE MILFONTES ⌚ 1 JOUR

Arrêtez-vous à **Vila Nova de Milfontes** (p. 239), ville côtière dans le magnifique Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. Au programme : dégustation de produits de la mer et farniente sur des plages immaculées. Si vous êtes d'humeur active, adressez-vous à une école de surf ou louez un paddle.

Détour : Faites un crochet par **Sesimbra** (p. 140) pour une séance de coasteering (canyoning côtier) dans les collines d'Arrábida. ⌚ ½ journée

À GAUCHE : KERRY MURRAY/LONELY PLANET ©
EN HAUT À DROITE : TRAVEL TELLY/SHUTTERSTOCK ©
EN BAS À DROITE : TANIA ARAUJO/SHUTTERSTOCK ©



4 SAGRES ⌚ 1 JOUR

Longez la côte jusqu'à **Sagres**, à l'extrême sud-ouest du Portugal. Ensuite, dégustez des produits de la mer frais à **A Sereia** (p. 202) tout en suivant le cours du poisson ; visitez la **Fortaleza de Sagres** (photo ci-dessous ; p. 201), un fort du XV^e siècle perché sur un cap ; ou surfez votre première vague au **Sagres Natura Surf Camp** (p. 202) avant d'admirer le coucher du soleil depuis le **Cabo de São Vicente** (p. 201), tout proche.



5 RIA FORMOSA ⌚ 1 JOUR

Consacrez votre dernière journée à l'exploration des beautés de la **Ria Formosa** (photo ci-dessous ; p. 160), la magnifique réserve naturelle de l'Algarve. Admirez les flamants roses dans les salines de **Tavira** (p. 165), prenez un bateau pour atteindre des îlots isolés tels que l'Ilha da Culatra (propice à la dégustation d'huîtres) ou partez en mission d'observation des dauphins avec un biologiste marin. L'aéroport le plus proche se trouve à Faro.



ITINÉRAIRES

Porto et le Nord

Durée : 7 jours

Distance : 580 km

Au départ de Porto, à l'architecture remarquable, lancez-vous à la découverte des nombreuses perles du Nord. Vous aurez l'embarras du choix : villes médiévales considérées comme les berceaux de la nation, vignobles classés par l'Unesco, sanctuaires surplombant des villes côtières, cascades accessibles par des sentiers forestiers...



1 PORTO 2 JOURS

La capitale du Nord, **Porto** (p. 352), a bien des atouts. Impossible de résister à son ambiance sympathique et bohème. Profitez des expositions du Museu de Arte Contemporânea de la Fondation de Serralves, admirez l'architecture du terminal des bateaux de croisière de Leixões et de la Casa da Música... Ajoutez à cela une dégustation de porto, une balade au bord du fleuve, d'excellents restaurants de poisson...



2 VALLÉE DU DOURO 1 JOUR

Suivez la N222 qui zigzague dans la **vallée du Douro** (p. 368). À Peso da Régua, visitez le Museu do Douro pour mieux connaître cette région viticole. Poursuivez jusqu'à **Pinhão** (p. 369), où vous pourrez faire un tour en bateau et découvrir les domaines des environs. À **Vila Nova de Foz Côa** (p. 377), les gravures rupestres suscitent l'émerveillement.



3 BRAGANCE 1 JOUR

Explorez **Bragança** (p. 382) : son château, sa citadelle médiévale ou sa Domus Municipalis, de style roman. Visitez le **Museu Ibérico da Máscara e do Traje** (p. 384) pour découvrir les masques ibériques utilisés lors des fêtes colorées du carnaval.

Détour : Des loups ibériques et des cerfs évoluent en liberté dans le **Parque Natural de Montesinho** (p. 386), un parc naturel ponctué de villages isolés. 2 heures



4

GUIMARAËS 1 JOUR

Guimaraes (p. 414) est souvent considérée comme le berceau de la nation portugaise. Elle possède des ruelles médiévales bien conservées et un château où aurait vu le jour le premier roi du pays, Alphonse I^{er}. Vous pourrez aussi découvrir ses musées et ses places animées, encadrées de terrasses et de maisons colorées.



5

BRAGA 1 JOUR

À **Braga** (p. 398), les sites religieux ne manquent pas ! On y trouve notamment la plus vieille cathédrale du pays et, à 5 km du centre, le baroque **Santuário do Bom Jesus do Monte** (photo ci-dessus ; p. 401). Prenez le temps de parcourir la vieille ville.

 **Détour :** Faites une escapade à **Gerês** (p. 423) pour randonner dans la nature et visiter d'impressionnants lieux saints tels que **Senhora da Peneda** (p. 423) et **São Bento da Porta Aberta** (p. 426). ½ journée



6

VIANA DO CASTELO 1 JOUR

Pour terminer votre périple, dirigez-vous vers la côte et posez vos valises à **Viana do Castelo** (p. 406). Admirez la vue grandiose depuis le **Santuário do Monte de Santa Luzia**, au sommet d'une montagne, et flânez sur la place médiévale de la ville. Si vous avez le temps, restez un jour de plus pour profiter des plages de la **Costa Verde** (p. 409).



KERRY MURRAY/LONELY PLANET ©



Alfama (p. 76), Lisbonne

ITINÉRAIRES

Lisbonne et le Centre

Durée : 7 jours**Distance :** 682 km

Parcourez le centre du pays à la découverte de châteaux médiévaux, de villes dotées d'un beau patrimoine Art nouveau et de charmants villages de pierre. Promenades dans les quartiers de la capitale, balades en barque et randonnées en montagne... il y a tant à faire !



1 LISBONNE ⌚ 2 JOURS

Flânez dans les anciennes ruelles de **Lisbonne** (p. 54) sans manquer les arches gothiques des ruines du **Convento do Carmo** (p. 74). En fin de journée, direction le **Castelo de São Jorge** (p. 78), les ruelles sinueuses de l'Alfama et les bars de Cais do Sodré. Le lendemain, visitez les monuments de **Belém** (p. 83).

Détour : Explorez les palais de **Sintra** (p. 114) ou lézardez sur les plages de la Margem Sul (p. 142). ⌚ ½ journée



2 ÓBIDOS ⌚ 1 JOUR

À **Óbidos** (p. 266), ravissante ville fortifiée, les librairies poussent à chaque coin de rue et la liqueur de cerise se boit dans un godet en chocolat ! La Rua Direita tient la vedette, surtout pendant les festivités, mais il fait aussi bon s'aventurer hors de la rue principale et grimper sur les remparts pour profiter pleinement de la beauté de la cité.



3 CASTELO BRANCO ⌚ 1 JOUR

Continuez vers l'est jusqu'à **Castelo Branco** (p. 311). Baladez-vous dans les jardins baroques du **Jardim do Paço Episcopal** (photo ci-dessus ; p. 313) et visitez le **château templier** (p. 314), avant de vous plonger dans les œuvres modernes de **Manuel Cargaleiro** (p. 311).



4

COVILHÃ 1 JOUR

En direction du nord, vous atteindrez les limites de la **Serra da Estrela** (p. 319), où vous pourriez vous arrêter à **Covilhã** (p. 325). La ville est couverte de fresques murales en hommage à sa tradition de fabrication de la laine. Les points de vue sur les montagnes ne manquent pas. C'est une bonne base pour parcourir les sentiers de la Serra da Estrela.



5

AVEIRO 1 JOUR

Les rues d'**Aveiro** (p. 336) sont bordées de bâtiments Art nouveau. Faites un tour en *moliceiro* ou dirigez-vous vers la côte pour admirer les maisons rayées de la **Costa Nova** (p. 338). De retour sur la terre ferme, goûtez aux *ovos moles* dans une *pastelaria*.

Détour : Suivez les passerelles des **Passadiços do Paiva** (p. 341), ou traversez le **516 Arouca** (p. 341), l'un des ponts suspendus les plus longs du monde. ½ journée



6

TOMAR 1 JOUR

Le souvenir de l'influence passée de l'ordre du Temple est bien présent à **Tomar** (p. 287). Ancien siège des Templiers et monument phare de la ville, le **Convento de Cristo** est un impressionnant ensemble architectural du XII^e siècle. À découvrir également : une synagogue médiévale, une vaste étendue de jardins et de forêts, un étonnant musée consacré aux boîtes d'allumettes...

QUAND PARTIR

Quand vous pouvez, à tout moment ! Le Portugal a bien plus à offrir que des étés en bord de mer : à chaque saison, une expérience différente.

Le soleil occupe une place importante dans la vie des habitants. Dès que le temps se réchauffe, ils se ruent vers l'océan. Les étés sont longs et chauds : les beaux jours démarrent en mai et peuvent durer jusqu'en novembre. Au-delà des plages, c'est aussi la saison des fêtes populaires. Dans la rue, on peut alors danser jusqu'à l'aube, entre deux bouchées de poisson grillé, fraîchement pêché.

L'automne apporte avec lui le parfum des marrons chauds, alors que les vigneron du Douro et de l'Alentejo s'affairent pour les vendanges. Quand l'hiver s'installe, les premières neiges tombent sur la Serra da Estrela. Au printemps, les cerises surgissent sur les marchés et les fleurs sur les amandiers.

Le Portugal à prix doux

Si votre budget est restreint, envisagez un voyage hors saison. Relativement élevés entre juin et la mi-juillet, puis en septembre, les tarifs des hébergements atteignent des sommets entre la mi-juillet et la fin août. De novembre à avril, le coût d'un séjour est bien plus abordable (parfois 50% moins cher).



Praia do Malhão (p. 241), Vila Nova de Milfontes

☆ PAROLE D'HABITANT

AGRUMES FRAIS

Laima et Fábio sont un couple installés à Azeitão. Ils partagent leurs aventures en camping-car sur @uma_casa_verde.

“La meilleure période selon nous pour visiter le Portugal s'étend de septembre à mai. Hors saison, il est plus facile de trouver une place pour notre camping-car ! L'air est plus frais et les champs sont plus verts ; de plus, il n'existe rien de comparable avec le bleu du ciel de l'Alentejo en décembre. L'hiver est aussi la saison de nos fruits favoris, les oranges et les mandarines. Elles ont encore meilleur goût entre janvier et mai !”

SOLEIL DE PLOMB

Si l'Algarve est une des régions les plus ensoleillées du Portugal, c'est dans l'Alentejo qu'ont été enregistrés les records de chaleur. La température y atteint facilement 40°C par endroits.

La météo au fil des mois (Lisbonne)



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **15°C**
Jours
de pluie : 10



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **16°C**
Jours
de pluie : 8



MARS

Temp. max.
moyenne : **18°C**
Jours
de pluie : 6



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **20°C**
Jours
de pluie : 7



MAI

Temp. max.
moyenne : **22°C**
Jours
de pluie : 5



JUIN

Temp. max.
moyenne : **25°C**
Jours
de pluie : 2



NORTADA

Pendant l'été, la côte ouest est fouettée par la *nortada*, un puissant vent du Nord. Il souffle particulièrement fort à Guincho et Sagres... ce qui en fait des destinations rêvées pour la planche à voile !

Les grands rendez-vous

Le **carnaval**, qui précède le carême, est marqué par de nombreuses réjouissances au Portugal. C'est à Loulé (p. 180) ou à Torres Vedras que les parades sont les plus importantes. Les rites anciens sont mis en avant à Podence (p. 389) et à Lazarim, dont les rues sont envahies de personnages aux allures démoniaques. 🌧️ **Février/mars**

Pendant la **Semana Santa** (Semaine sainte, p. 401), les festivités sont particulièrement ferventes et animées à Braga. Des milliers de visiteurs se joignent alors aux processions,

notamment à la Procissão do Ecce Homo, voyant défiler des personnages encapuchonnés tenant de grandes torches.

🌞 **Mars à mi-avril**

Les étudiants de Coimbra célèbrent la remise des diplômes lors de la **Queima das Fitas** (p. 307), neuf jours de festivités dans les rues de la ville. 🌞 **Mai**

La **Romaria de Nossa Senhora d'Agonia** de Viana do Castelo (p. 406) est la fête la plus spectaculaire du Minho, avec parades animées, costumes folkloriques, têtes géantes en papier mâché et feux d'artifice. 🌞 **Août**

Fêtes locales et festivals

Pendant le **Festival do Contrabando**, un pont éphémère émerge entre Alcoutim (p. 172) et la ville de San Lucar, en Espagne : il reconstitue un ancien itinéraire de contrebandiers. 🌞 **Mars**

Connu dans le monde entier, le festival international **Fantásporto**, à Porto (p. 352), met à l'honneur les films d'horreur et fantastiques. 🌞 **Avril**

Dans le Nord, Porto, Braga et Vila de Conde célèbrent avec ardeur la **Festa de São João** (Saint-Jean). Au menu : défilés, concerts et festins ; les habitants jouent à se frapper les uns les autres avec des marteaux en plastique. 🌞 **Juin**

Tomar (p. 287) accueille tous les quatre ans la spectaculaire **Festa dos Tabuleiros**, un défilé de femmes portant sur leurs têtes des piles de miches de pain et de fleurs. 🌞 **Juillet**

PAROLE D'HABITANT

LES VAGUES

Carolina est portugaise et **Paul**, allemand. **Surfeurs passionnés, ils gèrent l'auberge de surf @surfeatsleeeplisbon.**

« Pour nous, le surf est une forme de thérapie. Même quand on n'a que peu de temps, on saute sur toutes les opportunités de sortir nos planches. L'automne et le printemps sont parfaits pour les surfeurs expérimentés : il fait bon et l'Atlantique nous gratifie de grandes vagues. Pour les débutants, mieux vaut privilégier juin, juillet et août, car les vagues sont plus petites. »



Ericeira (p. 130)



UN SAUT DANS L'OcéAN

Près de Lisbonne, l'eau de mer passe de 20°C en été à 15°C en hiver. Même en cas de forte chaleur, elle peut être étonnamment fraîche. L'eau est toujours un peu plus froide dans le Nord que dans le sud du pays.



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **28°C**
Jours
de pluie : 0



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **28°C**
Jours
de pluie : 1



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **26°C**
Jours
de pluie : 3



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **23°C**
Jours
de pluie : 8



NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **18°C**
Jours
de pluie : 9



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **15°C**
Jours
de pluie : 10



Vila Nova de Cerveira (p. 413)

AVANT DE PARTIR AU PORTUGAL

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Vêtements chauds Avec une moyenne de 300 jours d'ensoleillement par an, le Portugal est réputé pour la douceur de son climat. Ce qui n'empêche heureusement pas la pluie (partout) et de possibles chutes de neige (en montagne). Beaucoup de maisons sont mal isolées et il peut y faire assez froid en hiver. Le vent se lève parfois en soirée : prévoyez toujours un vêtement chaud.

Chaussures confortables À moins que vous n'assistiez à un événement particulier, laissez vos chaussures à talons et vos mocassins cirés à la maison. Prenez plutôt des chaussures plates et confortables, ainsi que des chaussures de marche si vous avez prévu de randonner.

À savoir

Le portugais est bel et bien différent de l'espagnol ! Ne faites pas l'affront de parler espagnol aux Portugais. Ils comprennent d'ailleurs souvent mieux l'anglais ou le français.

Ici, pas besoin de se presser. Profitez d'un long repas à table au restaurant, attardez-vous à la terrasse d'un café...

Plus encore que la météo, le **football** est au cœur des conversations.

Chapeau Même en hiver, le soleil est intense – et trompeur, quand le temps est frais et venteux !



Le Livre de l'intranquillité (Fernando Pessoa ; Christian Bourgois, 2011). Recueil de textes publiés à titre posthume.
La Sibylle (Agustina Bessa-Lúis ; Gallimard, 1982). Un portrait de femme, dans un Portugal de la fin du XIX^e siècle.

Pérégrinations portugaises (José Saramago, 1990 ; Seuil, 2003). Récit d'un éveil culturel lors d'un voyage à travers le Portugal.
La Splendeur du Portugal (Christian Bourgois, 1998). La fin du colonialisme portugais en Angola.

Portugal (Cyril Pedrosa, 2011, Dupuis). Un retour au pays dans cette BD lauréate du Fauve d'Angoulême.
Pour celle qui est assise dans le noir à m'attendre (António Lobo Antunes ; Christian Bourgois, 2017). Par l'un des grands écrivains portugais d'aujourd'hui.

Mort sur le Tage (Pedro Garcia Rosado ; Lgf, 2017). Un polar captivant qui passe la capitale au vitriol.
Contes du Portugal (Chandeigne, 2019). Quarante contes illustrés, pour appréhender la sagesse et la culture populaire portugaises.

En quelques mots

Olá signifie "salut" au Portugal.

Bom dia (*bong di-a*) se traduit littéralement par "bonjour" et s'utilise plutôt le matin. Dans l'après-midi, dites *boa tarde* (*boa tar-de*) et le soir, *boa noite* (*boa noïte*), pour "bonsoir".

Tudo bem (*tou-dou béing*) est une manière brève de demander "Comment allez-vous ?". On peut aussi l'utiliser en guise de réponse pour "tout va bien".

Se faz favor (*se fach fa-vor*) est la manière la plus courante de dire "s'il vous plaît" ; vous pourrez aussi l'utiliser pour attirer l'attention d'un serveur au restaurant.

De nada veut dire "de rien".

Cafézinho est un petit mot pour "café". Les Portugais

aiment ajouter le suffixe "*inho*", surtout pour exprimer l'affection ou parfois le sarcasme.

Desculpe (*dech-koul-pe*) est surtout utilisé pour s'excuser, dans le sens de "désolé", mais on peut aussi l'employer pour dire "s'il vous plaît" quand cherche à attirer l'attention de quelqu'un.

Socorro (*sou-kwo-rou*) est le mot que vous devrez crier pour demander de l'aide – au secours !

Pour dire merci, les hommes disent *obrigado* et les femmes, *obrigada*. Parmi les nombreux mots portugais qui ont des versions féminine et masculine, celui-ci est probablement le premier que vous utiliserez. Des versions neutres font peu à peu leur apparition ; elles se terminent en "e", comme dans *obrigade*.



VOIR

Lisbonne Story (Wim Wenders ; 1994). Drame musical tourné à Lisbonne, avec Teresa Salgueiro, chanteuse du groupe Madredeus.

Capitaines d'avril (Maria de Medeiros, 2000). Une fiction relatant les événements de la révolution des Œillets.

Vitalina Varela (Pedro Costa ; 2019). Ce drame suit le parcours d'une immigrée cap-verdienne.

Variações (João Maia ; 2019). Biopic consacré au chanteur et icône gay, António Variações.

Alma Viva (Cristèle Alves Meira ; 2023). Dans un Portugal hors du temps, dans le Trás-os-Montes.

Glória (Pedro Lopes ; 2021). Série d'espionnage vaguement inspirée de faits réels dans une petite ville portugaise pendant la Guerre froide.

Capa de Honras (Rui Falcão ; 2023). Un des rares témoignages filmés du mirandais.



ÉCOUTER

O Monstro Precisa de Amigos (Ornatos Violeta ; 1999). Dernier album du leader du groupe de rock alternatif Manel Cruz, qui remonte régulièrement sur scène.

Excuse Me (Salvador Sobral ; 2016). Premier album de l'ancien vainqueur du concours de l'Eurovision (2017), aujourd'hui plutôt orienté jazz.

Mariza Canta Amália (Mariza ; 2020). La chanteuse de fado Mariza rend hommage à la diva du genre, Amália Rodrigues, dans un album revisitant ses plus belles chansons.

2 de Abril (A Garota Não ; 2022). La chanteuse née à Setúbal, Cátia Mazari Oliveira, surnommée A Garota Não, se penche sur des problèmes de société tels que la crise du logement.



Gare de Pinhão (p. 369)

PRÉPARER SON VOYAGE

VISITER LE PORTUGAL EN TRAIN

Le premier trajet en train du Portugal a eu lieu le 28 octobre 1856, un voyage de 37 km entre la capitale et Carregado. Aujourd'hui, le train permet de profiter de la variété des paysages, entre océan, montagnes et vignobles.

Choisissez votre trajet

LE LONG DE LA CÔTE

Dans ce pays pour moitié bordé par l'océan, vous êtes presque certain de toujours bénéficier d'un siège avec vue sur l'eau. Depuis la gare de Cais do Sodré, à Lisbonne, la **Linha de Cascais** (p. 123) vous permettra d'admirer de longues bandes de sable. La **Linha do Algarve**, quant à elle, relie Lagos (p. 194) à Vila Real de Santo António (p. 170) à l'est, en passant par des plages et des rangées d'orangeraias. Il est même possible d'aller à la plage en train avec le **Comboio da Praia do Barril** (p. 169), en été. Au nord, la **Linha do Minho**, entre Porto (p. 352) et Valença vous amène sur une côte balayée par les vents.

DANS LA VALLÉE DU DOURO

Les trajets les plus spectaculaires du Portugal sont certainement ceux de la **Linha do Douro** (p. 380) dans la vallée du Douro. Dans un train régional standard entre Porto et Pocinho ou à l'occasion de l'une des nombreuses offres saisonnières dans un train ancien, vous ne manquerez pas de tomber amoureux de la région.

DANS L'ARRIÈRE-PAYS

Les liaisons ferroviaires se raréfient lorsque l'on s'éloigne de la côte. Il est toutefois possible d'atteindre de nombreux sites pittoresques non loin des grandes villes : **Évora** (p. 214), la capitale historique de l'Alentejo ; le Convento de Cristo de **Tomar** (p. 290) ; ou le village de **Covilhã** (p. 325),



LES PLUS BELLES GARES DU PORTUGAL

Rossio Remarquable façade néomane, un style portugais de la fin du gothique.

Gare do Oriente Conçue par Santiago Calatrava, cette gare moderne fut construite pour l'exposition de Lisbonne de 1998.

Aveiro Elle est décorée d'azulejos représentant des paysages locaux, notamment les salines.

São Bento Les panneaux constitués de 20 000 carreaux, œuvre de Jorge Colaço, racontant l'histoire du Portugal et présentent une chronologie retraçant l'évolution des transports.

Pinhão Cette gare, le long de la vallée du Douro, illustre les différentes étapes de la

production de porto, de la récolte des raisins au transport des fûts sur la rivière jusqu'à Gaia pour leur vieillissement.

Vilar Formoso Plusieurs panneaux d'azulejos représentant des monuments célèbres du Portugal.

niché entre les pentes de la Serra da Estrela. Pendant la saison des cerises, un service spécial appelé **Rota das Cerejas** part de Lisbonne pour vous conduire au cœur de la région de Castelo Branco (p. 311).

TRAVERSER LES FRONTIÈRES

Le train de nuit qui reliait Madrid à Lisbonne est à l'arrêt depuis la pandémie de Covid-19. Actuellement, le meilleur moyen de rejoindre le Portugal en train est de prendre le **Celta**, exploité par la Renfe (renfe.com) – les chemins de fer espagnols – entre Vigo et Porto. Le trajet dure environ 2 heures 30. Vous pouvez aussi voyager de Badajoz à Entroncamento avec le **train Raiano** avant de changer pour Lisbonne. Les billets sont vendus en ligne sur le site du réseau ferroviaire portugais CP (cp.pt).



Linha do Douro,
vallée du Douro (p. 380)

MUSÉES DU TRAIN

Les passionnés de trains apprécieront de pouvoir visiter les nombreux musées ferroviaires du pays.

Le **Museu Nacional Ferroviário** (*f.m.n.f. pt* ; adulte/enfant 6/3 €) est le plus grand de tous. Situé à Entroncamento (1 heure 30 de train depuis la gare Santa Apolónia de Lisbonne), il recèle la plus grande collection de locomotives et de wagons du pays.

Le **Museu Ferroviário de Lousado** (*gratuit*), le **Museu Ferroviário de Bragança** (*gratuit*), le **Museu Ferroviário do Arco de Baúlhe** (*gratuit*) et le **Museu Ferroviário de Macinhata do Vouga** (*adulte/enfant 2/1 €*), sont tous des branches du musée national d'Entroncamento.

Le **Museu Ferroviário de Macinhata do Vouga** est également le dernier arrêt du **train historique Vouga** (*adulte/enfant 37/22 €, avec entrée au musée*). Ce trajet saisonnier est généralement proposé les dimanches entre la mi-juillet et la fin août. Les passagers quittent Aveiro vers midi, tirés par une locomotive bleu et rouge, pour arriver à Macinhata do Vouga une heure plus tard. Après la visite du musée, ils remontent dans le train, puis s'arrêtent à Águeda pour apprécier ses rues regorgeant d'expositions d'art et les parapluies colorés suspendus au-dessus de la Rua Luís de Camões. Il est intéressant de faire coïncider la visite avec le festival **Agit'Águeda** (agitagueda.com). Le train sera prêt à vous ramener à Aveiro vers 19h, juste à temps pour le dîner.



VIRRY BRYKATO/SHUTTERSTOCK ©

Ruines d'un village de pêcheurs musulmans (p. 204), Costa Vicentina

PRÉPARER SON VOYAGE

LES MAURES AU PORTUGAL

Originaires d'Afrique du Nord, les Maures régnèrent sur ces terres pendant près de huit siècles. Après avoir dissimulé toute trace de leur présence, démolit les mosquées pour construire des églises, entassé les Maures dans des ghettos et repris leurs terres, les Portugais sont aujourd'hui décidés à préserver les vestiges de cette époque et à renouer avec l'artisanat transmis par leurs ancêtres.

Origines et influences

QUI ÉTAIENT LES MAURES ?

Un groupe de souverains arabes et nord-africains mit les voiles vers la péninsule ibérique vers 711 pour y étendre leur territoire, qu'ils nommèrent Al-Andalus. Connus sous le nom de Maures, ils y restèrent jusqu'en 1492, date à laquelle les Rois catholiques reprirent Grenade, le dernier bastion du royaume. Leur départ du Portugal survint plus tôt, car Alphonse Henriques, le premier roi de la nation, conquiert Lisbonne en 1147. La culture maure avait toutefois eu le temps de se diffuser dans la gastronomie, l'architecture et même la langue de la région, laissant une

marque durable dans les deux pays, bien que moins visible au Portugal. La religion occupait certes une place importante, mais il ne s'agissait pas d'un mouvement purement islamique. Les souverains musulmans de l'époque vécurent en effet souvent isolés de l'Empire islamique oriental.

DES MOTS EN HÉRITAGE

L'enseignant portugais José Pedro Machado dressa en 1991 une liste de mots portugais d'influence arabe dans son *Vocabulário Português de Origem Árabe*. Il recense plus de 1 000 mots qui ne se limitent pas à ceux présentant le préfixe "al-", tels que *açúcar* (sucre) ou *azulejo* (carreau).



Petite pierre polie. Voilà comment les Maures décrivaient les *al-zulaich* ou *azulejos*. Ce matériau, aujourd'hui omniprésent au

Portugal, est certainement l'une des traditions les plus répandues léguées par les Maures. Le roi portugais Manuel I^{er} tomba sous le charme

de cet art lors d'une visite, en 1498, à Séville, la capitale andalouse. La production de carreaux était pourtant déjà établie depuis des siècles.

LIEUX DE VIE

Une fois arrivés dans la péninsule ibérique, les Maures s'installèrent pour la plupart en Andalousie et dans la région actuelle de l'Algarve. On trouve encore des traces d'architecture islamique à Loulé, Aljezur et Mértola (dans l'Alentejo).

Après la montée en puissance de l'église catholique au XII^e siècle, les Maures furent contraints de s'isoler. Un grand nombre d'entre eux fut forcé de vivre en dehors des limites des villes, dans des quartiers ensuite appelés *mouraria*, que l'on peut encore observer, à Lisbonne notamment.

RENAISSANCE D'UN STYLE

Le Portugal a perdu la majeure partie de son architecture maure originelle. Un style appelé "néomauresque" ou "renaissance" mauresque aux motifs similaires, a toutefois refait surface au XIX^e siècle. La **Casa do Alentejo** à Lisbonne, le **Mercado de Loulé** (p. 180) en Algarve, le **Palácio de Monserrate** à Sintra et le **Salão Árabe** du **Palácio da Bolsa** (p. 356) de Porto en sont des exemples.

Plus récemment, des hôtels ont adopté des éléments d'architecture islamique pour faire revivre une version modernisée de cette période. C'est notamment le cas de **Casa Riad Yasmin** (p. 207) à Silves ou de **Vila Origens** (p. 206) à Albufeira.



Casa do Alentejo, Lisbonne

À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE MAURE DU PORTUGAL

- Participez au **Festival Islâmico de Mértola** (p. 252), qui transforme tous les deux ans la ville en souk géant, avec marchands d'épices, stands alimentaires et spectacles influencés par les traditions orientales.
- Pour écouter de la musique inspirée de l'époque d'Al-Andalus, foncez au **Festival Al-Mutamid** (p. 152), l'un des plus grands festivals de musique arabe se tenant hors du monde arabe.
- Visitez les **Banhos Islâmicos de Loulé** (p. 180) pour découvrir les seuls vestiges de bains arabes du Portugal.
- Réservez une visite guidée de la **Casa da Cultura Islâmica** (p. 185) à Silves pour en apprendre davantage sur le patrimoine maure de la ville et admirer le magnifique bâtiment néomauresque.
- Pénétrez dans la citerne Almohad (Maure) du XIII^e siècle au **Museu Municipal de Arqueologia** (p. 185) de Silves et admirez l'intéressante collection d'objets du califat omeyyade.
- Regardez le vase de Tavira, un des rares vestiges de l'art islamique au Portugal, exposé au **Núcleo Museológico Islâmico** (p. 167) de Tavira.
- Observez des ruines maures au **Château d'Aljezur** (p. 204) et les ruines d'un ancien village de pêcheurs musulmans perché sur une falaise à **Carrapateira** (p. 205).
- Suivez les pas des Maures dans l'ancienne Al-Andalus en randonnant sur des sentiers tels que la **route des Omeyyades** (p. 185) ou la **route Al-Mutamid** (p. 185).
- Visitez le **Museu Nacional do Azulejo** de Lisbonne ou le **Museu Berardo Estremoz** (p. 223) pour étudier les motifs maures utilisés il y a des siècles sur les carreaux.



Grillades de sardines, Alfama (p. 76), Lisbonne

À TABLE !

Gâteaux moelleux, produits de la mer ultrafrais et vins locaux servis lors de festivals animés jalonnent votre aventure culinaire au Portugal !

Pour briser la glace avec les Portugais, le mieux est de parler de nourriture (ou de football). Fiers de leur cuisine, ils vous indiqueront volontiers leur *tasca* (taverne) ou leur *pastelaria* (pâtisserie) préférée. Ils pourront aussi vous indiquer les meilleures recettes de morue (il en existe apparemment plus de 300).

Les plats de viande comme les spécialités de la mer ont su garder une certaine simplicité permettant ainsi à l'ingrédient principal de s'exprimer pleinement. Parfois, il s'agit seulement de glisser un morceau de porc dans un petit pain, ou de faire griller un poisson d'une fraîcheur absolue. Ajoutez à cela un verre de vin local et vous aurez le socle de la cuisine portugaise. Il y a aussi de la place pour l'innovation : on trouve désormais des stands gastronomiques sur les marchés traditionnels,

et des chefs locaux pilotent des tables étoilées au Michelin.

Un repas est toujours plus savoureux quand il est dégusté en famille ou entre amis. Commander des *petiscos* – petits plats à partager – est une façon idéale de découvrir la diversité de la cuisine portugaise.

Plats traditionnels portugais

Si vous avez la chance d'être invité chez quelqu'un pour un repas traditionnel, avant de passer aux choses sérieuses, votre hôte vous proposera sans doute une sélection de charcuteries et de fromages locaux, et une soupe, été comme hiver.

Les ingrédients de base sont l'huile d'olive, utilisée pour faire revenir l'ail et les oignons – la base de la plupart des recettes de la

Les meilleurs plats

AÇORDA

Soupe à base de pain, entre autres ingrédients, typique de l'Alentejo.

ARROZ DE PATO

Plat de riz, canard et chorizo cuit au four.

FRANCESINHA

Sandwich garni de viande et de charcuterie, nappé de fromage fondu et de sauce.

BACALHAU À BRÁS

Morue aux pommes de terre, œufs brouillés, olives et persil.

mer comme le *bacalhau* (morue) et le *polvo* (poulpe) ; le persil et la coriandre pour les viandes et les poissons ; les feuilles de laurier pour l'assaisonnement des plats de viande ; les œufs ; les épices, comme la cannelle, obligatoires dans les desserts régionaux, dont les *farófias* (sorte d'œufs en neige) ou l'*arroz doce* (gâteau de riz).

Difficile de faire l'impasse sur les conserves de poisson. Outre le thon, on trouve, entre autres, des sardines épicées et du calamar à la sauce tomate.

Végétariens et vegan

Le Portugal n'est pas le pays rêvé pour les végétariens : la viande s'invite parfois jusque dans le fromage ! Jusqu'à récemment, il fallait se limiter aux soupes, salades et omelettes. Heureusement, les choses commencent à évoluer. S'il reste compliqué de trouver des plats végétariens dans les *tascas* traditionnelles, d'autres restaurants adaptent leurs menus et prévoient au moins une option veggie. Certains prendront même la peine de préparer un plat au débotté, par exemple des pâtes ou du riz aux légumes. Les choses se complexifient pour les vegan, car de nombreuses pâtisseries contiennent des œufs. Le choix est beaucoup plus large dans les grandes villes, où les chefs revisitent des recettes traditionnelles, en remplaçant les

palourdes par des champignons pour faire des *cogumelos à bulhão pato* (entrée froide) et en préférant le poireau à la morue dans l'*alho à francês* (plat aux pommes de terre). Vous pourrez aussi tenter votre chance dans les restaurants indiens ou de burgers.

Si seuls 10% des Portugais sont végétariens, la baisse de la consommation de viande est une tendance qui s'affirme, surtout chez les jeunes. Cette évolution devrait se traduire dans les prochaines années par une plus grande diversité des menus sans viande.



Festival Internacional do Chocolate (p. 269)

ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Festival Internacional de Chocolate

(festivalchocolate.cm-obidos.pt ; mars). Les amateurs de chocolat se retrouvent dans la ville médiévale d'Óbidos.

Santos Populares (p. 76 ; egeac.pt/festas ; juin)

Les fêtes des quartiers de Lisbonne sont l'occasion de festins de sardines et de maquereaux grillés.

Feira do Alvarinho (feiradoalvarinho.cm-moncao.pt ; juillet). Monção, dans le Minho, rend hommage au vin blanc *alvarinho*.

Festival do Marisco (festivaldomarisco.com ; août). Produits de la mer et concerts, à Olhão.

Festival do Moscatel do Douro (septembre). Trinquex avec un verre de Moscatel dans le village de Faveiros.

Feira da Castanha (novembre) Régalez-vous de châtaignes grillées et goûtez le vin nouveau de la saison lors de ce festival organisé à Marvão.



Fava Tonka (p. 366), Leça da Palmeira

POLVO À LAGAREIRO

Poulpe au four arrosé d'huile d'olive.

LEITÃO DA BAIARRADA

Cochon de lait à la broche, typique de la région Centre.

CATAPLANA

Ragôut de la mer cuit dans un plat en cuivre. Se trouve surtout en Algarve.

CARNE DE PORCO À ALENTEJANA

Recette de porc aux palourdes.

CALDO VERDE

Soupe à base de chou finement coupé (souvent agrémenté de *chouriço*).

Spécialités locales

Petiscos

Salada de polvo – salade de poulpe

Chouriço assado – chorizo grillé

Tábua de queijos e enchidos – planche de fromage et de charcuterie

Amêijoas à bulhão pato – palourdes dans une sauce à l'ail

Peixinhos da horta – sorte de tempura de haricots verts

Pica-pau – morceaux de bœuf dans une sauce piquante

En-cas et cuisine de rue

Tremçoços – graines de lupin

Bifana – sandwich au porc

Prego – sandwich au bœuf

Pão com chouriço – pain au chorizo

Salgados – en-cas salés

Plaisirs sucrés

Pastel de nata – petit flan, servi tiède de préférence et saupoudré de cannelle

Travesseiro – pâtisserie légère, en forme d'oreiller, garnie d'une crème à l'amande et au jaune d'œuf ; vous en trouverez à Sintra

Ovos moles – Aveiro est réputée pour ces confiseries riches en œufs et en sucre

Bola de Berlim – beignet au sucre fourré de crème pâtissière, souvent dégusté à la plage



Tripas à moda do Porto

Torta de Azeitão – génoise roulée, garnie d'une crème sucrée au jaune d'œuf
Pão de Ló – génoise très aérée et légère

Pour les curieux

Tripes – les habitants de Porto ne sont pas surnommés *tripeiros* (mangeurs de tripes) pour rien ; goûtez les savoureuses *tripas à moda do Porto*, des tripes accompagnées de haricots blancs et de saucisses

Arroz de cabidela – riz au poulet cuit avec le sang de l'animal : un peu intimidant et pourtant délicieux ; la variante au porc est appelée *arroz de sarrabulho*

Morcela – boudin à base de sang de porc, parfois complété de riz et de viande de porc

Caracóis – petits escargots



TABLES D'EXCEPTION

Euskalduna Studio (p. 358).

Vous devrez sonner pour accéder à ce restaurant intimiste, étoilé au Michelin, situé à Porto.

Mesa de Lemos (p. 335). Près de Viseu, ce restaurant étoilé vous invite à un voyage dans la région du Dão avec des ingrédients provenant de ses jardins et des vignobles alentour.

O Peixeiro (p. 246). Régalez-vous de fruits de mer dans cette adresse toute simple d'Odemira, non loin de la côte de l'Alentejo.

Pensão Flávia (p. 390). Cette taverne dans le centre de Chaves vous servira un festin de roi (à prix tout doux).

G Pousada (p. 384). Table accueillante de Bragança mettant en valeur les produits locaux.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

En cette saison, vous verrez des pancartes annonçant "*caracóis*" (escargots). Cuits à l'huile d'olive avec de l'ail et des fines herbes, ils accompagnent parfaitement une bière fraîche.



ÉTÉ

Rendez-vous au marché pour une profusion de fruits et de légumes : tomates, figes, *nêspas* (néfles)... Les sardines, très prisées sur le littoral, sont disponibles de mai à octobre.



AUTOMNE

Septembre voit démarrer les vendanges dans l'Alentejo et dans la vallée du Douro ; certains vignobles autorisent les visiteurs à participer. C'est aussi la saison de la récolte des grenades et des châtaignes.



HIVER

Les Portugais apprécient les plats copieux comme le *cozido à portuguesa* – pot-au-feu portugais –, et les soupes généreuses comme la *canja* (au poulet) ou le *caldo verde* (au chou).