

La Pigne

Cette randonnée d'une journée permet de gagner les hauteurs de la Pigne, où s'ouvrent de larges perspectives sur la plaine de Fayence, les massifs de l'Estérel et des Maures, et la mer...

1 Rejoindre la porte Sarrazine par la place du Thouron et la rue de l'Eglise, descendre par la rue Sous-to-Barry (remparts), tourner à gauche, passer le pont sur le riu de la Parfumerie, prendre la rue du Moulin et continuer tout droit vers le vallon des Combes-Longues. Le remonter par le sentier des Combes-Longues jusqu'à un carrefour (586 m).

2 Prendre la piste à gauche. Elle mène à Saint-Arnoux (chapelle du XVI^e), puis au col de Saint-Arnoux (653 m) sur la D 19. Traverser la route et poursuivre par la piste de la Pigne. Elle s'élève jusqu'à la crête boisée et à une intersection.

3 Se diriger à droite pour gagner le sommet (762 m ; panorama sur la mer, l'Estérel et les Maures).

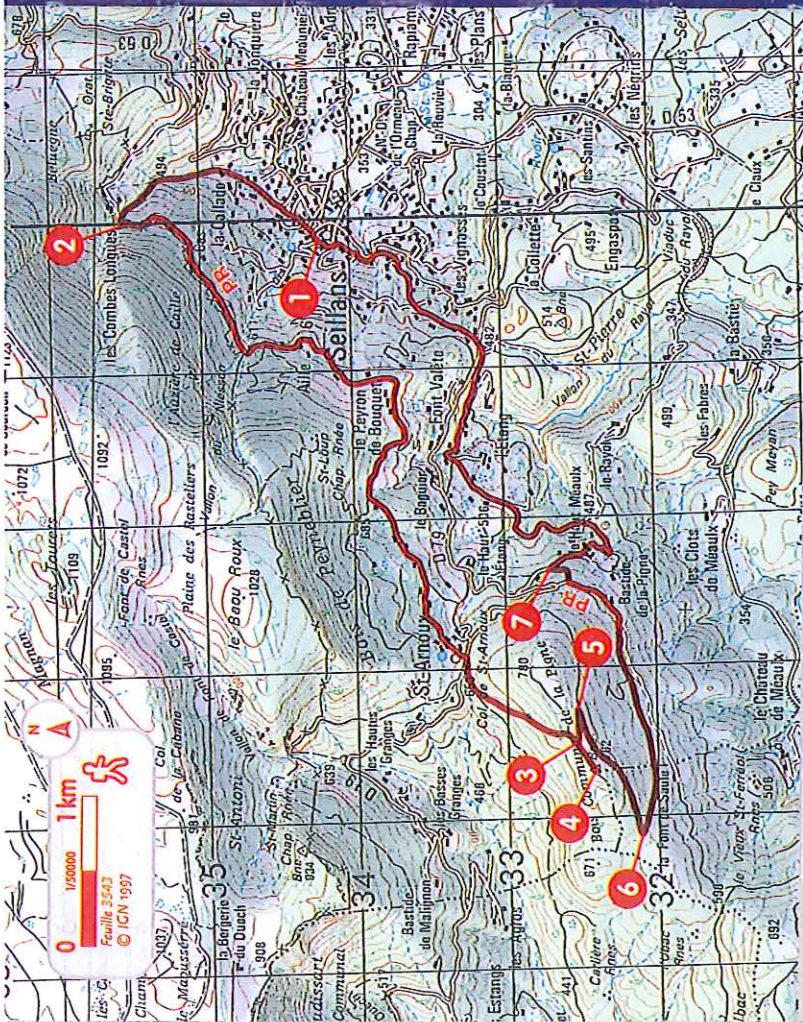
4 Revenir à l'intersection.

5 Descendre à droite (est) par la piste est jusqu'à un embranchement.

6 Virer à droite (ouest) sur la piste de L'Eouveiro (panneau). Elle mène à un carrefour de pistes.

7 Prendre la piste des Adrets-de-la-Pigne (panneau) à gauche. Elle rejoint la piste de Font-du-Saule. Suivre cette dernière à gauche sur 400 m jusqu'à un croisement, avant la D 19.

8 Descendre à droite par une « carraire », puis emprunter à droite la route du Haut-Méaulx et traverser le hameau pour retrouver, plus bas, une petite route. La prendre à gauche, gagner Font-Roubaud, longer Le Bas-Etang et déboucher sur la D 19 au niveau de Trouos. Couper la route et continuer en face vers Saint-Sauveur. Monter à gauche vers le haut du village et rejoindre le parking de la place de la République.



PR 5
agrée

DIFFICILE
6H • 17KM

SITUATION
Seillans, à 7,5 km à l'ouest de Fayence par la D 19

PARKING
en haut du village sur la place de la République.

DÉNIVELÉE
altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée 745 m



BALISAGE
jaune

À DÉCOUVRIR...

- **En chemin :**
 - Seillans : village perché
 - chapelle Saint-Arnoux (XVI^e)
 - Donation Max Ernst panorama
 - Le Haut-Méaulx : hameau typique
 - oliveraies de Font-Roubaud et de L'Etang
- **Dans la région :**
 - gorges de Châteaudouble

GASTRONOMIE LE SAUSSOUN

Le saussoun (la « sauce », en provençal), à base de produits du terroir bon marché, était le repas traditionnel des moissonneurs au début du XX^e siècle : il assurait un fort apport énergétique, nécessaire pour le travail aux champs.



INGRÉDIENTS DU SAUSSOUN / BESSIN N.L.

Pour le réaliser, il faut 50 grammes d'amandes en poudre ou de pignons broyés et une cuillerée à soupe d'huile d'olive par personne, un bouquet de menthe, un bouquet de fenouil, une gousse d'ail, du sel et du poivre.
Faire une pommade au mortier ou au mixeur avec la menthe, le fenouil et l'ail. Assaisonner.

Allonger avec de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte mi-épaisse, mi-fluide.
Tartinier et imbiber de saussoun des tranches de pain. Garnir de quelques filets d'anchois dessalés.
Le tout est délicieux avec des figues fraîches.