

Chambres d'hôtes



*Ce ne sont pas les pierres
qui bâtissent la maison,
mais les hôtes.*



SOMMAIRE

Plan des adresses culture, nature, sport et gourmandes.....	Page 3
Histoire de Montenois.....	Pages 4-5
Notre maison, notre histoire.....	Pages 6
Souffle Nature, sécurité et respect	Page 7
Attention, une urgence.....	Page 8
Montenois, plein d'activités sur place ou dans le village.....	Pages 9 à 18
Passion culture.....	Pages 19-243
Envie de gourmandises.....	Pages 25 à 29
Des traditions et souvenirs de Franche Comté.....	Pages 30 à 32

Plan des environs



La petite histoire de Montenois



Écartelé en sautoir de gueules aux deux bars adossés d'or, de sinople aux deux fléaux à céréales d'or passés en sautoir, le tout couché ceux du second contournés ; sur le tout d'azur semé de billettes d'argent au lion d'or brochant

D'après Jean Courtieu (dir.), Dictionnaire des communes du département du Doubs, tome 4, Besançon, Cêtre, 1985.

L'origine de Montenois n'est pas clairement définie. La présence d'établissements agricoles gallo-romains est probable, du fait de la proximité avec la voie romaine Mandeure – Luxeuil qui passe par Présentevillers et Arcey.

Des sépultures du haut Moyen âge ont été mises au jour au milieu du XIXe siècle au lieu-dit « en Corcelles », contenant agrafes, perles de collier, plaques de ceinturon... Cette nécropole semble avoir été utilisée pendant la seconde moitié du VIIe siècle.

Progressivement, le village se déplace vers le Nord pour gagner le point haut du rebord de plateau dans un souci défensif. À la fin du XVe siècle, le village est l'un des plus gros du pays de Montbéliard.

Plusieurs seigneurs, laïcs ou religieux, possèdent le village, parmi lesquels les familles de Granges, de Grammont, de Moffans, ainsi que l'abbaye de Lieu-Croissant.

Au XVIIe siècle, le village compte près de 150 habitants. Une partie d'entre eux relève de la seigneurie de Granges, l'autre de celle de Châtelot. Bien que possession montbéliardaise, c'est la juridiction du Comté de Bourgogne qui s'impose. Comme pour la plupart des villages comtois, la guerre de Trente ans a des conséquences terribles pour la population, qui diminue de moitié entre 1614 et 1688.

En 1783, la communauté édifie à la place d'un chœur existant une nouvelle église sur 933 m², avec trois nefs, une sacristie de 48 m² et un clocher-porche. Cet édifice, alors entouré du cimetière, est restauré en 1841.

Avec la Révolution française, le maire devient le représentant de la communauté. Élu parmi les citoyens qui payent un impôt équivalent à 10 journées de travail au moins, puis nommé par le préfet, le premier maire de Montenois est Joseph Courvoisier. Il y a alors 300 habitants dans le village.

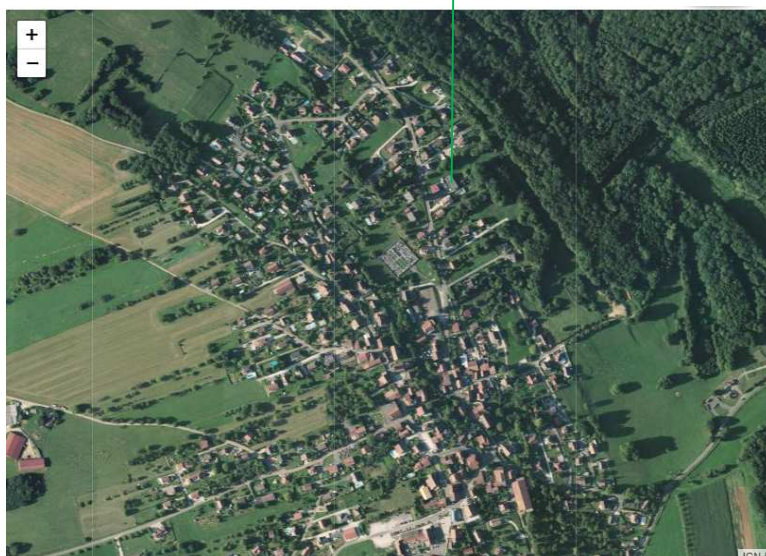
Dans la première moitié du XIXe siècle, la préoccupation majeure du village est l'approvisionnement en eau. En 1850, une fontaine est érigée près de la rue du Sausset, puis une fontaine-lavoir près de la rue d'Arcey en 1855. On compte alors 567 habitants. La mairie-école est bâtie en 1866-1867 par l'architecte Vertet. Village à dominante agricole, Montenois voit la création d'une coopérative laitière le 3 avril 1891, elle fonctionnera jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

La Première Guerre mondiale fauche plusieurs vies dans le village : on dénombre 24 victimes des combats sur le monument aux morts, érigé en 1922 par le sculpteur montbéliardais Parisse. Entre les deux Guerres, l'électricité arrive à Montenois (1927). Le village compte alors 370 habitants, dont un charpentier-menuisier, un maréchal-ferrant, un tailleur de pierres, un maçon et un horloger. La Seconde Guerre mondiale est très cruelle également, avec 31 morts dans le village dont 16 fusillés par les nazis le 29 octobre 1944. Le 16 novembre, le village est libéré par les troupes du colonel Desazars de Montgailhard, blessé mortellement au cours de la reconnaissance précédant l'offensive.

En 1949, l'alimentation en eau traitée est réalisée. Entre 1954 et 1982, le nombre d'habitants passe de 386 à 773. À cette époque, si le village a encore une vocation agricole (19 exploitations en 1980), la population change et de nouveaux équipements voient le jour : assainissement (1978-1984), construction du groupe scolaire de la rue d'Arcey (1980-1983), stade (1980), station d'épuration des eaux usées (1983) et trottoirs (1983).

La commune compte aujourd'hui 1530 Montenais (recensement 2014) et a intégré, depuis le 1^{er} janvier 2017, la communauté de communes du Pays de Montbéliard.

Nous sommes là ☺



Souffle Nature, notre maison, notre histoire

40 ans, un âge sans doute décisif ! Il fut pour nous le top vers un nouveau départ. On laisse derrière nous la banlieue parisienne, le métro, le train, les embouteillages, et on décide de donner vie à un projet familial. Pas facile d'entreprendre, de quitter sa petite vie bien établie, de déplacer enfants et parents pour que prenne vie Souffle Nature.

Nous avons cherché un constructeur de maison bois, pour ne pas accentuer notre empreinte sur la nature. Souffle Nature est donc une maison à ossature bois, une maison qui respire, bâtie à partir de panneaux bois préfabriqués. Mais nous ne souhaitons pas un chalet. Le parement gris perle de la façade s'harmonise progressivement avec le bois naturel, sans vernis qui va griser avec le temps. N'hésitez pas à sortir sur votre terrasse et à jeter un œil sur la façade arrière du bâtiment, toute parée de bois.

Nous avons essayé d'employer des matériaux naturels comme le parquet, la peinture sans COV, le jonc de mer, le coton bio, le lin. La ventilation double flux assure un renouvellement de l'air ambiant toutes les deux heures.

Souffle Nature est aussi une maison qui peut encore évoluer, le toit plat peut en effet accueillir des panneaux solaires ou de la végétation, avec pourquoi pas une terrasse, un peu plus près des étoiles...

Bref encore plein de projets et toujours l'envie de vous accueillir dans les meilleures conditions, avec convivialité et simplicité.



Souffle Nature, sécurité et respect

Vous disposez de la clé de votre chambre et de la clé de la porte d'entrée. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser les escaliers extérieurs plus doux.

Vous pouvez donc entrer et sortir à votre guise, nous n'entendons aucun bruit. Je vous demande seulement de respecter la tranquillité des autres visiteurs, de ne pas gêner leur sommeil.

Vous pouvez également utiliser l'espace cuisine pour réchauffer un plat ou stocker des aliments dans le réfrigérateur. Merci de laisser le lieu propre et accueillant. Des poubelles de tri sont à votre disposition dans la cuisine (verre – carton/papier – bouteilles plastiques et conserves – les autres déchets vont dans la poubelle rouge). Merci d'avance de votre aide pour le respect du tri !

N'hésitez pas à découvrir notre petit jardin qui est encore en évolution et aménagement. Je recycle les déchets verts dans un lombricomposteur et j'utilise le thé de compost comme engrais. Pas de produits chimiques, pas de traitement (sauf contre les limaces et escargots !). Mais attention, le jardin n'est pas une aire de jeux et peut présenter des dangers pour les enfants qui restent sous votre entière responsabilité.

De même vous pouvez vous détendre dans l'Espace Détente « Le 5^{ème} élément » (15€ pour 1h30 d'utilisation). Merci de respecter l'utilisation et les horaires des autres visiteurs, ainsi que les règles d'hygiène et consignes de sécurité.



Attention, une urgence !

En cas de problèmes, il est possible de composer gratuitement l'un des 10 **numéros d'urgence** suivants :

- le 15: SAMU, urgences médicales ;
- le 17 : intervention de police ;
- le 18 : lutte contre l'incendie (pompiers) ;
- le 112: numéro des urgences sécuritaires, de secours aux personnes ou médical, accessible dans toute l'Union européenne ;
- le 114 : réception et orientation des personnes malentendantes vers les autres numéros d'urgence ;
- le 115: urgence sociale (SAMU social) ;
- le 116: urgence sociale (enfants disparus).
- le centre antipoison de Strasbourg -: 03 88 37 37 37

Si besoin est, il y a une maison de santé à Montenois, au centre du village, que vous pouvez contacter au 03 81 93 42 85.

La pharmacie, également située au centre du village, est ouverte du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 15h à 19h et le samedi de 09h à 12h.

Pour connaître la pharmacie de garde, téléphonez au 32 37.



Montenois, une foultitude d'activités, impossible de s'ennuyer !

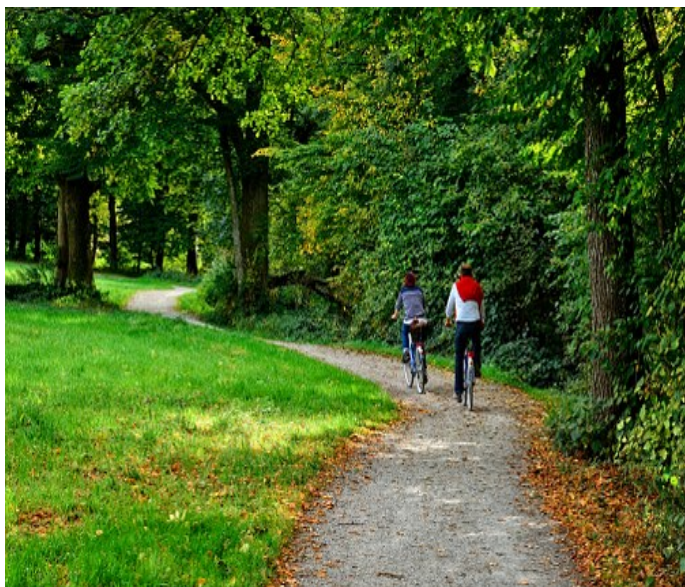
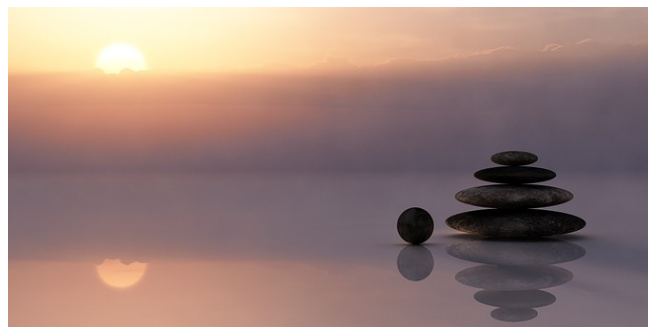
Sur place, dans ou depuis votre chambre d'hôtes :

Entrez et découvrez la nouvelle salle détente "Le 5ème élément" : profitez de la chaleur enveloppante du sauna infra rouge puis vite, une bonne douche froide, avant de repartir pour 30 minutes de chaleur.

Installez-vous dans le grand fauteuil rond ou dans la chaise longue et détendez-vous...le projecteur de lumière et de musique nature vous invite à lâcher-prise.

Et si vous profitez des bienfaits de la luminothérapie: des lunettes zen sont à votre disposition afin de vous procurer détente et apaisement. Ou laissez-vous masser les yeux et les tempes pour un pur moment de relaxation!

Tarif : 15€/chambre pour 1h30



Nous mettons également à votre disposition des **vélos** pour partir de bons matins, pour partir sur les chemins...à bicyclette. Si vous avez envie de pédaler en douceur, l'**Eurovélo6** déroule ses kilomètres en douceur le long du **canal du Rhône au Rhin**. Et puis il y a plein de circuits, sans oublier les conseils de Didier pour aller jusqu'à Montbéliard, **Belfort**, ou grimper la **Planche des Belles Filles**, ou le **Col de Ferrières**. Attention : nous fournissons le petit matériel nécessaire et le casque que nous vous recommandons chaudement de porter ! Quelques idées dans les pages suivantes...

Et une **randonnée pédestre**, ça vous tente? **Se dégor dir les jambes, respirez** à plein poumon l'air de la campagne, suivre le **chemin de randonnée qui fait le tour de Montenois** (voir descriptif et carte ci-après), s'amuser en suivant le **parcours GPS** (voir ci-après), pousser la balade jusqu' **Arcey, Sainte Marie, Lougres...**Allez, en route! Inspirez-vous des chemins présentés ci-après...



Sans oublier qu'après l'effort, ou avant l'effort, pour le **repos total**, des **chaises longues** vous attendent langoureusement sur la terrasse. **Se détendre** avec un bon livre, **écouter le chant des oiseaux, fermer les yeux, zen...**tout va bien...

Il n'y a pas d'âge pour jouer ! Profitez du jeu d'échecs, des jeux de société, du jeu de fléchettes...Bref, tout ce que l'on ne prend pas le temps de faire à la maison !



Souffle Nature et les consignes de sécurité du sauna

Attention à l'hyperthermie, insolation et coup de chaleur qui peuvent être provoqué ou accentué par le non respect des consignes de sécurité. Les symptômes sont la fièvre, l'accélération du pouls, le vertige, l'évanouissement, la léthargie, l'engourdissement du corps ou d'une partie du corps. Les effets : Ne plus percevoir la chaleur; ignorance du risque imminent; perte de conscience.

Ne doivent pas utiliser le sauna :

- Les enfants de moins de 6 ans.
- Les personnes ayant des réactions importantes aux rayons du soleil.
- Les personnes âgées ou invalide.
- Les personnes ayant des antécédents médicaux tels que les maladies cardiaque, hypertension / hypotension, problème de circulation sanguine ou diabète sans un avis médical préalable.
- Les femmes enceintes. Une température excessive peut être dangereuse pour le fœtus.
- Les personnes souffrant de déshydratation, plaies ouvertes, maladies des yeux, brûlures, coup de soleil.

Les enfants entre 6 et 16 ans peuvent utiliser le sauna à condition qu'ils soient sous la surveillance constante d'un adulte responsable et que la température ne dépasse pas 60°C (140°F).

En cas de problèmes de santé, de prise de médicament, de blessure musculaire ou ligamentaire, ne pas utiliser le sauna sans consultation et accord préalable d'un médecin.

En cas de port d'implants chirurgicaux ne pas utiliser le sauna sans consultation et accord préalable du chirurgien.

Ne pas utiliser le sauna après un effort intense. Attendez 30 minutes que votre corps refroidisse.

Ne pas faire de séance de sauna de plus de 40 minutes.

Ne pas consommer d'alcool ou de drogue avant ou pendant la séance.

Ne pas dormir dans le sauna lorsque celui-ci est en fonctionnement.

Pour éviter tout risque d'électrocution ou de détérioration du sauna, ne pas utiliser le sauna :

- En cas d'orage.

Ne pas allumer et éteindre frénétiquement le courant ou le système de chauffage car cela pourrait causer des dégâts au système électrique.

Ne pas débrancher le sauna par vous-même

Pour éviter tout risque de court-circuit : • Aucun liquide ne doit toucher les émetteurs infrarouges • Aucun objet dur ne doit cogner les émetteurs et risquer de les casser.

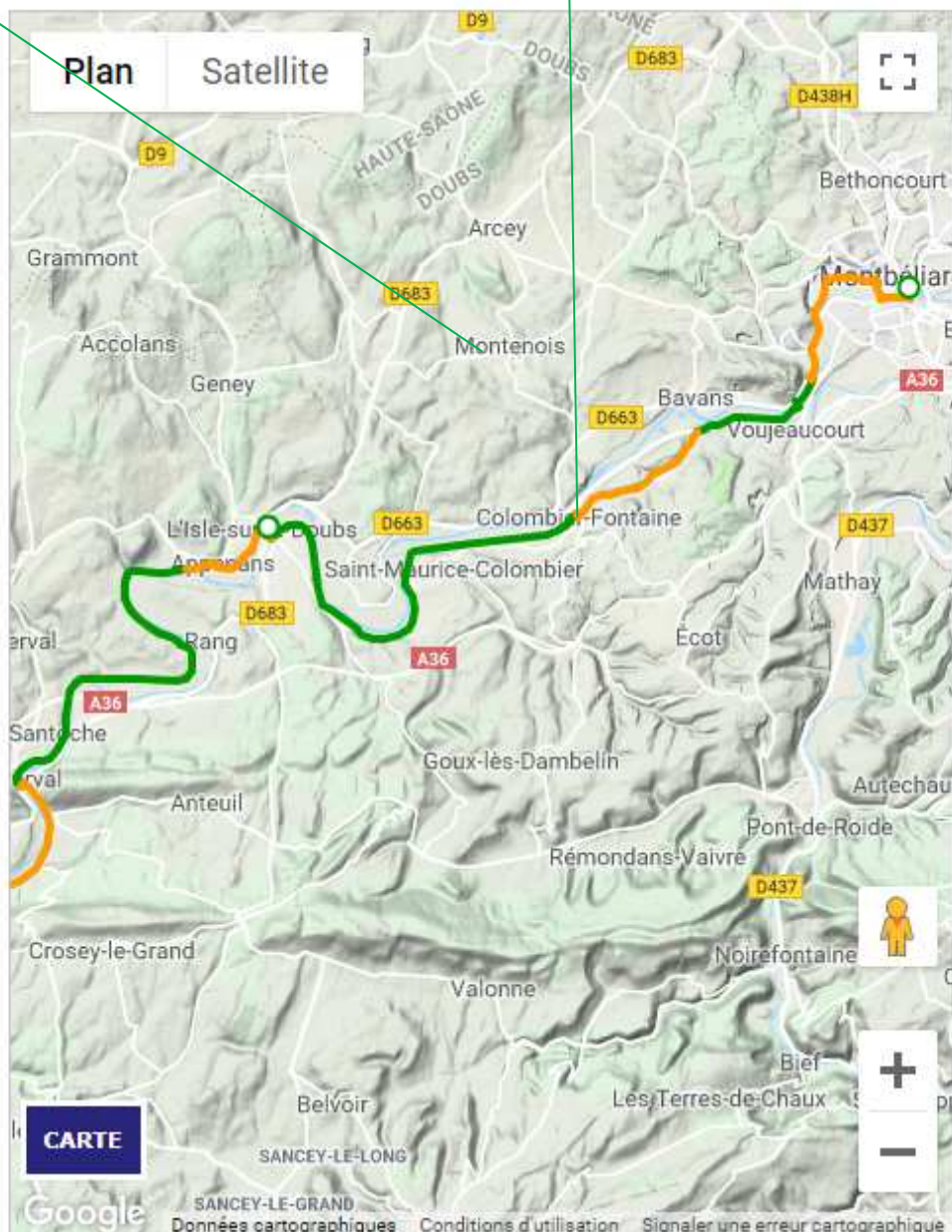
Quelques idées en vélo

Un p'tit tour sur l'**Eurovélo6** ? Idéal pour la balade détente, c'est tout plat, bien damé, bien indiqué et très agréable.

Attention, pensez juste qu'au retour, il faudra remonter jusqu'à Montenois...

Le point le plus proche pour rejoindre l'Eurovélo6

Nous sommes là !

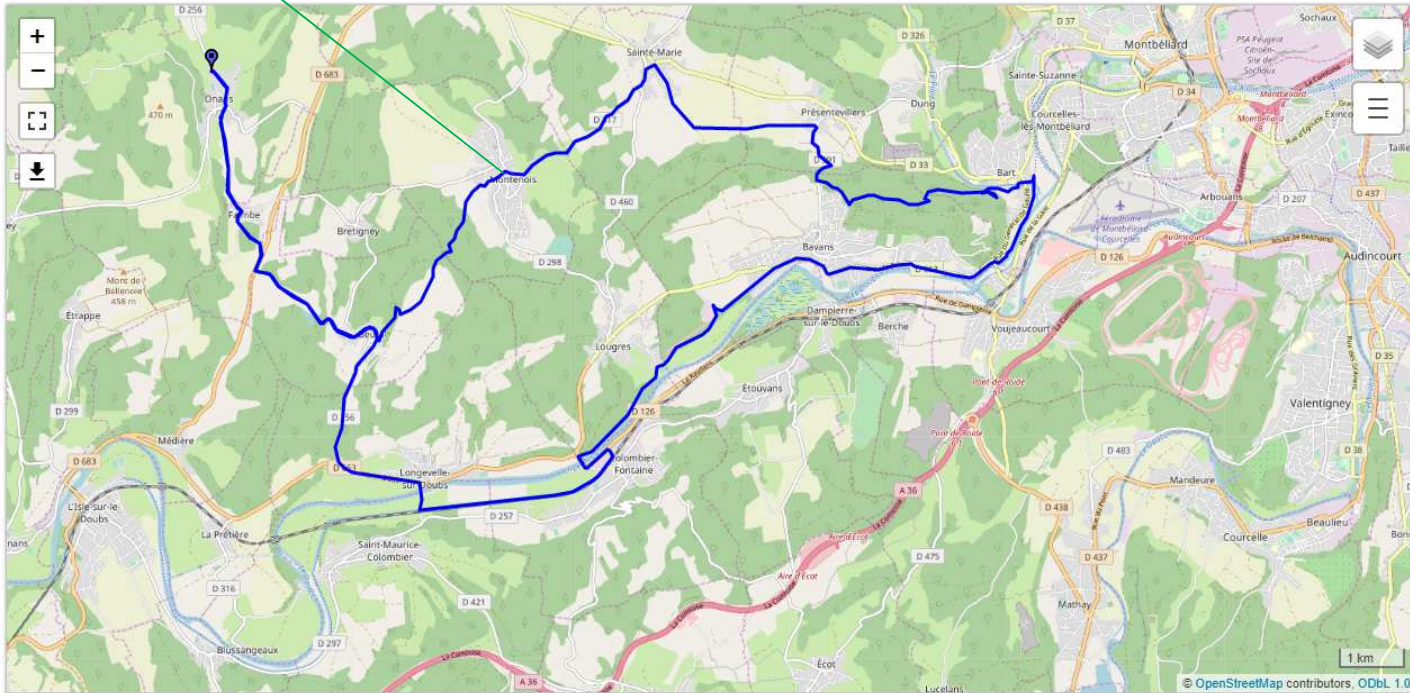


Un circuit Découverte à vélo très plaisant :

44km – 514m de dénivelé – 3h30

Nous sommes là !

Boucle Beutal, Sainte Marie, Bart, Colombier-fontaine



N'hésitez pas à nous demander d'autres idées vélo, avec plein de côtes !!!



Boucle Pédestre des champs en sous-bois entre Montenois et Lougres

C'est une belle balade à faire hors période d'inondation car la zone le long du Doubs ne serait pas praticable. Hormis un ou deux endroits mal indiqués, on chemine sur un itinéraire simple entre les champs, dans les sous-bois.

La plupart du temps, les chemins sont bien marqués (utilisés par les tracteurs) et largement praticables en VTT.

Durée : 4h55 si parcours total

Difficulté : Facile

Distance : 14.95km

Retour point de départ : Oui

Dénivelé positif : 275m

Moyen de locomotion : A pied

Dénivelé négatif : 276m

Point haut : 455m Commune : Montenois (25260)

Point bas : 304m

Description Départ et retour « Maison du Temps Libre » de Montenois.

Suivez la Rue de Sainte-Marie sur la droite, ignorez la Rue du Verger sur la droite puis prenez l'Impasse de la Source (direction Ferme Nicolas Jeannin) qui se trouve 100m plus loin, également sur la droite. Ce chemin en tout-venant mène jusqu'au sous-bois avec un balisage qui n'est pas très fréquent, mais le chemin est marqué par les passages entre les champs cultivés.

Dans le bois, le chemin est interrompu par une route (D460). (1) Attention en traversant la route dans un virage où les voitures roulent très très vite. Faites un léger droite-gauche pour retrouver le chemin. Marchez ensuite dans des prairies et des sous-bois jusqu'au village de Lougres. (2)

Traversez la D663 et prenez en face, légèrement décalée sur la gauche, la rue qui monte dans le lotissement (pas de marquage). Prenez deux fois à gauche et marchez jusqu'aux dernières maisons puis longez le bois jusqu'à trouver le sentier qui y entre. Ce dernier tombe plus loin sur un long grillage qui délimite le site industriel de Faurecia. (3)

Prenez le sentier sur votre droite pour sortir de la forêt et arriver sur des maisons et le stade de Lougres. (4) Bifurquez à gauche vers la passerelle piétonne située derrière les vestiaires du stade et qui relie Lougres à Colombier-Fontaine. Ne la traversez pas, sauf pour le paysage qui est très joli et poursuivez à droite sur la même rive le long du Doubs sur plus d'1km. (5) .Vous voyez sur votre droite une falaise qui était l'ancien lit du Doubs. (6)

Quand vous arrivez aux maisons, prenez le chemin qui remonte sur cette falaise, en faisant une épingle à cheveux avec le sentier le long de la rivière. Vous cheminez dans une forêt avec de très grands arbres, le paysage est différent. (7) Arrivé en haut, redescendez sur une aire de pique-nique et les aires de sport de

Lougres. (8) Virez à gauche dans la Rue de la Rochette, pour entrer dans le village. Prenez à droite la Rue de la Bonne Fontaine (D663) sur une centaine de mètres puis bifurquez à gauche sur la route qui monte en direction du temple.

En face de la porte du temple, prenez la rue à gauche qui monte en direction du cimetière, la Rue du Paradis. Montez jusqu'au Boucle de champs en sous-bois entre Montenois et Lougres .

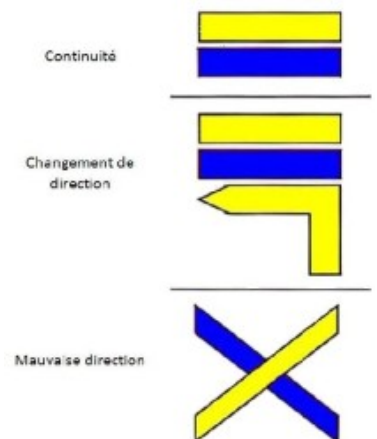
Continuez le sentier qui passe entre le cimetière (à votre gauche) et une ferme (sur votre droite) et prenez tout droit la direction "Borne des 4 fins" sur une route faite en tout-venant, itinéraire inter-villages bien fléché. (9) Au croisement (cote 360), virez à droite à angle droit et poursuivez jusqu'à la fameuse borne. (10)

La borne représente l'intersection des terrains des villages de Montenois, Lougres, Longeville-sur-Doubs, Bretigney et Beutal. Prenez à droite, puis à gauche 200m plus loin environ. Dans ce bois, de nombreux sentiers se coupent et se recoupent, mais il s'agit de longer la crête sur 500m puis de descendre à droite sur le village de Montenois. (11)

Passez près de l'Etang des Grenouilles sur votre gauche, puis de la maison des chasseurs, sur votre droite. Le sentier sort du bois, et longe la ferme Alix sur votre gauche. Entrez dans le lotissement puis Boucle de champs en sous-bois entre Montenois et Lougres

Suivez notamment, entre Lougres et Montenois, le balisage marqué « Borne des 4 Fins ».

Vous pouvez raccourcir le parcours en passant directement du point 2 au point 8, surtout par temps humide car les bords du Doubs sont inondés quand il a plu plusieurs jours de suite !



Ce parcours peut se faire dans les deux sens bien sûr !



N'hésitez pas à raccourcir le parcours (10km au lieu de 15km) !

Parcours GPS Montenois : partez à la chasse au Trésor

GPS Safari. La clé des Champs



Commune de départ : Montenois - Thème : Circuits pédagogiques

Difficulté énigme : ●●●●○ - Difficulté terrain : ●●●●○ - Durée : 2h

Départ du parking du gîte d'étape : N 47°28.920' et E 006°40.382'

Entrer dans la forêt derrière le gîte au point N 47°28.877' et E 006°40.393'

Suivre le layon ascendant, puis vous serez encadré par des balises rouges jusqu'au point N 47°28.722' et E 006°40.332'

A cette intersection, des numéros figurent sur un arbre : notez le plus grand.

Suivre le chemin plein N et au point N 47°28.750' et E 006°40.995', un autre n° est gravé sur une borne en pierre : notez le également.

Se rendre au point N 47°28.946' et E 006°39.402' où plusieurs directions vous sont proposées. Suivre celle composée de 6 lettres.

Aller au point N 47°28.771' et E 006° 39.038', pour trouver les indices qui vous permettront de découvrir le trésor dont les coordonnées sont les suivantes :

N : AB°C.DE'

E : 00F°G.H'

Le nombre de consonnes dans le nom latin du tilleul = B

Le nombre de A sur la plaque du noyer = A

Chercher le cornus mas, compter le nombre de voyelles du nom complet en français x 4 = C

La place dans l'alphabet de la 1ère lettre du 2ème mot latin du marronnier = D

Le nom latin du cornouiller blanc : S = 6 ; U = 5..... transformer CR pour trouver E

00(+ gros des 2 chiffres gravés dans l'arbre au début du parcours) = F

Chiffre sur la borne en pierre + 18 = G

La place du U dans le latin de l'alisier des bois = I

Les 2 derniers chiffres inversés du tilleul = H

Un gros hêtre, accompagné d'un petit, garde le trésor.

A Montenois, à quelques minutes de votre chambre d'hôtes :

Testez le swingolf de Montenois : golf et balade en pleine nature

A l'arrivée, on reçoit un petit cours pour apprendre à manier le club, à swinguer presque comme des pros... Les joueurs ont un seul club de golf qui sert dans toutes les conditions. La balle est plus grosse et colorée. Le parcours est vraiment champêtre, il grimpe la colline, dévale les pentes herbeuses, traverse la forêt, au fil des 18 trous. Sur 4 kilomètres, c'est une vraie balade détente, distrayante et sportive à la fois. Et sur le magnifique site où l'on peut aussi pique-niquer, on trouve un green-foot, un foot-golf, une sorte de mini-golf avec un ballon de foot et un parc animalier. C'est ouvert d'avril jusque la mi-octobre mais comme cette activité dépend beaucoup de la météo, mieux vaut téléphoner : 03 63 48 12 77. Tarif : 13€ + 2€/balle



Jouez les Tarzan à l'Aeroland de Montenois !

D'arbre en arbre, de branches en branches, jouez les écureuils aventuriers au cœur de la nature. L'**accrobranche** compte **10 parcours**, 7 hectares pour tous les niveaux, du grimpeur timide au casse cou intrépide! **95 ateliers**, **510m de tyrolienne** : de quoi ressentir le grand frisson, sous la fraîcheur des frondaisons. On se prend pour **Tarzan**, on suit le fil, prudemment mais avec **frisson**. Ca balance, ça bouge, on s'attend, **on s'amuse**, on se rassure puis on saute dans le vide le long de la tyrolienne, waouh!. Ouvert d'avril à octobre mais il est prudent de réserver car aux beaux jours, les aventuriers sont nombreux. Prix d'accès parcours = 20€ - pour seulement entrer dans le parc sans faire les activités = 5€ - pour le mini golf = 5€



Passion culture : des sites passionnants et remarquables

Ils sont tout proches ! Ce serait dommage de manquer cette visite :

✚ A 10km - 10 minutes, découvrez le **fort du Mont Bart à Bavans**, datant de 1870, élément majeur de la ceinture défensive de Belfort et du système Séré de Rivières. Vous saurez tout de l'architecture militaire: murailles, poudrières, souterrains...et depuis le sommet du fort, le point de vue sur les vallées du Doubs et de l'Allan est imprenable! A vos appareils photos!



✚ à 15km - 20 minutes, bienvenue à **Montbéliard**. Remontez le cours du temps dans la cité des Princes , dominée par l'impressionnant château des Ducs de Wurtemberg. Suivez le sentier Schickhardt, l'architecte wurtembergeois, des ruelles colorées au temple Saint Martin, du musée Beurnier Rossel à l'église Saint Maimboeuf, sans oublier la délicieuse fromagerie. Le parc du Prés la Rose vous invite à la détente ou à la visite du Pavillon des Sciences. Bref, il y a toujours quelque chose à voir à Montbéliard.



✈ Au Musée de l'Aventure Peugeot à Sochaux (19km – 25 minutes) , partez en exploration à travers 200 ans d'histoire industrielle sur 6000m2. Lames de scies, machines à coudre, moulins à café, voitures rutilantes, Formule1, vélo...c'est toute l'histoire de la famille Peugeot qui est ainsi contée! Et pour les affamés, la Brasserie avec vue sur les collections, propose des repas traditionnels comtois, simples et très accessibles ! Sans oublier la boutique remplie de tee-shirts, miniatures, moulins à poivre, verres....



✈ A 17km - 30 minutes, plongez dans l'histoire gallo-romaine d'Epomanduodurum ou plutôt Mandeure sur votre carte ! Ave chers visiteurs, baladez vous dans les vestiges de l'ancien théâtre antique, sautez de gradins en gradins, installez vous sur la scène et mettez-vous dans la peau d'un acteur romain! Le site est toujours en cours de fouilles et de restauration, c'est passionnant et très facilement accessible.



✈ un petit peu plus loin se dévoile **le château de Belvoir** à 29km - 36 minutes, prenez rendez-vous avec le Moyen-Age du haut de son château fort du 12ème siècle, restauré depuis 45 ans grâce aux soins du peintre Pierre Jouffroy et joliment meublé. Salle des gardes, cuisine, salon, chapelle, sans oublier un point de vue magnifique sur la vallée. Prenez le temps de découvrir aussi le charmant village au pied du château, la balade vaut le détour et le panorama exceptionnel !



✈ Et ne manquez pas la visite de **Belfort** (25km - 25 minutes). Déambulez sur les remparts de la Citadelle de Vauban, immergez-vous dans le souterrain étonnant, levez la tête et admirez le majestueux Lion de Belfort du sculpteur Bartholdi, accroché à flanc de remparts. Puis descendez vers la vieille ville, de la cathédrale au kiosque à musique. Dînez dans l'un des restaurants sympas dans les ruelles anciennes. Laissez-vous charmer par Belfort !



Et si vous restiez encore un peu plus longtemps ?

Laissez-vous guider vers le patrimoine comtois classé Unesco, ou vers les cascades, chemins de randonnées, points de vue imprenables :

🦋 Découvrez à 30km – 30 minutes - l'oeuvre de Le Corbusier et Renzo Piano dans **la chapelle Notre Dame du Haut à Ronchamp**. Le cadre est rempli de paix et d'harmonie, la chapelle de Le Corbusier est un témoin majeur de l'art de l'architecte.



🦋 **Besançon** (70km – 1h) est protégée dans un méandre du Doubs majestueux, sous le regard de sa citadelle Vauban classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Visitez la cité du Temps et la Maison Natale de Victor Hugo, déambulez dans les rues animées, découvrez la richesse de la Citadelle, baladez vous au fil de l'eau lors d'une croisière sur le Doubs...Une journée entière suffira-t-elle ?



✈ **Le Saut du Doubs** est fougueux en hiver, plus calme en été. Il se faufile à la frontière entre Suisse et France, et se découvre à pied ou en bateau (depuis Villers Le lac). Le Saut du Doubs chute de 27 mètres de hauteur, il est une véritable curiosité naturelle du Département et offre de belles randonnées. Il vous faudra 1h25 (80km).



✈ **La Saline Royale d'Arc et Senans** est un chef d'œuvre de Claude Nicolas Ledoux (1736-1806), architecte visionnaire des Lumières. Elle est un témoignage rare dans l'histoire de l'architecture industrielle, classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Il faut du temps (1h30 - 110km) pour s'y rendre depuis Montenois mais la balade est belle et l'œuvre, merveilleuse.



🦋 La **Vallée du Cusançin** est toute proche de Baume Les Dames. Elle est une invitation à la flânerie entre Source Bleue et Source Verte et les photos sont magnifiques ! (43km – 50 minutes)



🦋 La petite cité comtoise de caractère de **Saint Hippolyte** s'étire le long du Doubs, à deux pas de la verdoyante vallée du Dessoubre (35km – 40 minutes). Elle se découvre au fil de ses ruelles anciennes, de son église... Et depuis le cœur du village, une petite route sinueuse vous conduit vers la Suisse par une très jolie vallée.



Un p'tit tour en Suisse !

Nous sommes à 45km de la jolie cité de Porrentruy et de son château, et un peu plus loin, poussez jusqu'à la belle cité médiévale de Sainte Ursanne. Profitez des chemins, verts, tranquilles, et de la beauté des paysages suisses !



Porrentruy



Saint Ursanne

Passion Gourmandise et bonnes adresses de restaurants

Beaucoup de restaurants du Pays de Montbéliard, sur les bords du Doubs, proposent **la friture de carpe**, populaire et simple, à un prix tout à fait accessible. Les grands plats arrivent brûlants sur la table. Les délicats filets de carpe (avec ou sans arête) sont tout enrobés d'une panure dorée et croustillante. On mange avec. N'oubliez pas d'arroser d'un filet de jus de citron et accompagnez le tout d'une belle salade croquante ou de frites pour les plus gourmands. les doigts, on se lèche les babines, on profite de cet esprit des guinguettes d'antan



Courez vite acheter **votre Mont d'Or** dans votre boutique préférée (**Badoz**, c'est pas mal du tout). A Montbéliard, poussez la porte de la Fromagerie de Montbéliard située au Pied des Gouttes !

Otez le plastique et faites un trou au coeur du Mont d'Or, environ 3cm de diamètre. Choisissez votre vin blanc préféré, comme un Jura par exemple, versez dans le trou et piquez à l'ail. Jusque là, rien de bien compliqué. Et bien c'est pareil pour la suite : entourez le Mont d'Or d'une grande feuille de papier aluminium (personnellement je ne la mets qu'autour de la boîte et je ne couvre pas le dessus car il faut remuer par la suite!) et au four thermostat 7 pendant 20 minutes. Remuez au moins une fois au cour de la cuisson.

Hum, vous sentez cette délicieuse odeur de montagne. Pendant ce temps, cuisez vos pommes de terre en robe des champs, préparez un magnifique plateau de vos charcuteries favorites, une saucisse de Montbéliard froide, un jambon fumé du Haut Doubs. Et voilà, c'est déjà prêt, on sort la boîte chaude du four, on nappe généreusement ses pommes de terre.

Et voici maintenant la recette de l'assiette Franc-Comtoise !

Il vous faut : 1 saucisse de Morteau, pommes de terre ; 1 salade ; cancoillotte nature, à l'ail ou au vin blanc.

Plat incontournable en Franche-Comté, il se déguste en toute saison, été comme hiver, et réunit deux produits phares de la région : la saucisse de Montbéliard et la cancoillotte

En plus d'être un régal pour le palais, ce plat est très simple à réaliser.

>> Préparation:

Dans un saladier, préparez votre salade et la vinaigrette. Pelez les pommes de terre puis faites les cuire entre 20 et 30 min dans une casserole d'eau portée à ébullition. Plonger la saucisse de Montbéliard dans une casserole d'eau froide (afin que sa température augmente progressivement, pour ne pas qu'elle éclate). Surtout ne piquez pas la saucisse, car sinon son goût de fumé caractéristique partirait dans l'eau de cuisson. Quand l'eau frémit, compter 20 minutes de cuisson à eau frémissante. Au bain-marie, « chauffez » le pot de cancoillotte ouvert pendant 10 min jusqu'à obtenir une cancoillotte tiède et liquide. Dresser la salade et ajouter chaque ingrédient. Voilà ! La fameuse assiette franc-comtoise est prête.



Et que serait la gastronomie de la Franche Comté sans sa croûte aux Morilles !
(Recette extraite du web) : Pour 6 gourmands :

60 g de morilles sèches (ou 600 g de morilles fraîches), 2 grosses échalotes, 20 g de beurre, sel et poivre

Pour la sauce :

20 cl de crème épaisse, 10 cl de lait, 50 g de beurre, 40 g de farine, 30 cl de jus de cuisson des morilles, 10 cl de fond de veau (préparé à partir de fond de veau déshydraté), 6 tranches de pain de campagne rassis, Huile ou beurre.

Préparation :

1. La veille, mettez les morilles sèches à tremper dans de l'eau tiède.
2. Le jour même, retirez les morilles de leur eau de trempage. Lavez-les énergiquement dans une passoire sous l'eau froide du robinet. Récupérez les trois quarts de l'eau de trempage (le quart restant dans le fond de la jatte n'étant pas utilisable).
3. Mettez à cuire les morilles dans l'eau de trempage avec une échalote entière épluchée, sel et poivre pendant 5 mn.
4. Préparation de la sauce : mettez 50 g de beurre à fondre dans une casserole, saupoudrer de farine et laissez cuire 5 mn en remuant. Versez dessus 30 cl de l'eau de cuisson des morilles, le lait, le fond de veau. Amenez la sauce à ébullition et ajoutez la crème.
5. Mettez 20 g de beurre à fondre dans une poêle et faites-y revenir les morilles avec une échalote hachée finement. Laissez cuire quelques minutes avant de verser les morilles dans la sauce. Laissez mijoter les morilles dans la sauce quelques minutes.
6. Pendant ce temps, faites frire au beurre (ou à l'huile) les tranches de pain coupées en trois ou quatre. Disposez les morilles et les croûtons dans des assiettes individuelles chauffées au préalable.



Tout proche d'ici, n'hésitez pas à tester ces délicieux restaurants :

- L'Agape à l'Isle sur le Doubs (fermé dimanche et lundi) – 10km



- Le Vieux Terroir à Lougres (vendredi et samedi soir) – 5km



- La Grange à Colombier-Fontaine (mercredi soir, vendredi et samedi soir) – 7km



Attention aux vacances et pensez à réserver !

Traditions et souvenirs de Franche Comté

La Verquelure

La verquelure est depuis le Moyen-âge la forme sophistiquée d'un tissu de chanvre fabriqué dans le Pays de Montbéliard. Ainsi, partout en France, jusqu'à la fin du 19ème siècle, "un montbéliard" désignait cette toile de chanvre à carreaux, généralement bleus et blancs. Les carreaux blancs et bleus ; pigment indigo, ou blancs ou rouges ; poudre de Garance, étaient de tradition dans le Pays de Montbéliard.

La Verquelure était utilisée pour le dessus des taies d'oreillers et d'édredons, créant un décor coloré, pour des nappes, des serviettes et des rideaux. Les dernières verquelures tissées main datent du début du 20ème siècle.

Aujourd'hui, l'étoffe renaît et s'est adaptée à la vie moderne en adoptant un mélange de coton et de lin plus communément appelé "métis" (55% de chanvre et 55% de coton). Vous trouverez dans la très jolie boutique de l'Office de Tourisme du Pays de Montbéliard, une multitude de créations belles et utiles.



Le diairi

Le mot diairi signifie primitivement "chignon". Une "câle à diairi" est tout simplement un bonnet destiné à couvrir le chignon. Le diairi est sans conteste une particularité du Pays de Montbéliard. Il est le symbole du protestantisme et des attaches wurtembergeoises du Pays.

La câle à diairi fut abandonnée dès le début du XXe siècle. Ce fut le dernier élément du costume porté dans les campagnes. Pendant la première moitié du XXe siècle, certaines personnes âgées portaient encore la coiffe quotidiennement.

Les coiffes étaient la plupart du temps faites en satin ou en velours noir, bleu, brun ou rouge très foncé. Les femmes âgées ou les veuves portaient une coiffe noire, entièrement brodée de perles noires. D'autres coiffes, blanches et garnies de perles colorées, étaient faites en piquées de coton et étaient réservées aux fiançailles et aux mariages. Selon la coutume, la décoration de la coiffe était un secret entre la câlière et la fiancée ; personne ne pouvait voir la coiffe avant le jour de la cérémonie. Les coiffes étaient souvent un sujet de rivalité entre les jeunes filles et elles faisaient la fierté des familles.

Découvrez dans la boutique de l'Office de Tourisme du Pays de Montbéliard toute une gamme d'articles : cadres, boîtes, poupées. Et visitez le Musée d'art et d'histoire Beurnier Rossel, bien à l'abri dans une jolie maison bourgeoise au centre de Montbéliard, avec une belle collection de câles à diari, d'horloges, de meubles...



La vache Montbéliarde et le fromage

L'histoire de la Fromagerie de Montbéliard commence au XVII^{ème} siècle où des éleveurs mennonites suisses furent chassés de Suisse par les catholiques. Ils furent accueillis avec leurs troupeaux de vaches (Race de Berne) par les Ducs de Wurtemberg de religion protestante au sein du Pays de Montbéliard.

Leurs savoir-faire ainsi que leur potentiel de production en matière d'agriculture et d'élevage ont rapidement été reconnus par le Duché, qui a alors réquisitionné les terres agricoles aux paysans ne possédant pas de titres de propriété au profit des éleveurs suisses.

Ils s'installèrent à Montbéliard et aux alentours dans la ferme de Joseph Graber, qui en 1792 participa à un concours sous la houlette de Jules Viette, ministre de l'agriculture et fit reconnaître la race de vache Montbéliarde.

Le Pays de Montbéliard était dans les années 1950 le secteur où se trouvaient les plus importantes exploitations laitières du département du Doubs. Cependant un grand nombre d'élevages du Pays de Montbéliard ont disparu suite à l'urbanisation. En 1990, le Pays de Montbéliard a été sorti de la zone à Comté.

Aujourd'hui en réaction à cette disparition, le peu de producteurs de lait demeurant ont voulu, par amour de leurs terres et par fierté de l'histoire du Pays de Montbéliard, recréer une fromagerie dans le but de conserver l'authenticité des produits à travers leur terroir. C'est pourquoi, en 2013 la Fromagerie de Montbéliard a choisi de faire vivre cette tradition par le choix de son lieu d'établissement au sein d'une des fermes de la famille Graber. Le cœur du projet de la Fromagerie de Montbéliard est porté par 8 exploitations agricoles du Pays de Montbéliard, chaque exploitation se trouve à moins de 20 kilomètres de Montbéliard.

Vous trouverez dans la délicieuse boutique de la Fromagerie morbier, comté (de production locale), productions locales, cancoillottes, charcuteries, miel, boissons...bref de quoi ramener plein de souvenirs gourmands et ou se faire plaisir à l'occasion d'un pique nique du terroir !

La Fromagerie de Montbéliard 60 rue Jacques Foillet 25200 Montbéliard



Relaxation
Beatitude
Détente Se poser Détente
Bonheur Respirer 禅
Silence QUIETUDE
aisance **Bien-être** Pause
Sérénité
Délassement Relachement
Repos Confort prospérité
Plénitude
Zen
atmosphere-citation