

*Carnet de voyage*

# LA RÉUNION

ROAD TRIP EN VAN  
WEEK END PLAGES ET CASCADES



EDITION  
2024



## Document mis à jour en juin 2024

Le monde du tourisme évolue sans cesse ! Lorsque nous créons nos roadbook, nous prenons soin de vérifier les informations que nous vous présentons. Malgré tous nos efforts, il se peut que certaines de ces informations pratiques évoluent. D'avance, nous vous demandons de nous excuser si tel est le cas lors de votre voyage. Et si vous constatez une anomalie sur ce carnet, n'hésitez pas à nous contacter par mail :

[contact@kaz-nomad.com](mailto:contact@kaz-nomad.com)

En application du Code de la propriété intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement ce document, sur quelque support que ce soit sans l'autorisation écrite de Kaz Nomad.

Ce document ne peut faire l'objet d'aucune diffusion, ni d'aucune vente sans une autorisation préalable. À ces fins, une convention spécifique peut être passée avec Kaz Nomad.

Depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, cliquez sur les **liens en orange** présent dans votre carnet et sur la carte. Vous accéderez directement aux sites internet mentionnés.





# Avant de commencer



## Qui sommes nous ?

Loïc, fondateur de Kaz Nomad, vous embarque dans une aventure inoubliable sur l'île de la Réunion à bord de ses vans aménagés conçus pour offrir une liberté totale. Afin de vous offrir la meilleure expérience, nous avons réalisé ce roadbook en collaboration avec Voyage Enjoy. Claudia, Travel Planner depuis 2019, aide les professionnels et les particuliers à créer des itinéraires de voyages personnalisés en sac à dos et en road trip.



## Un Travel Planner, c'est quoi ?

Un Travel Planner est un expert en organisation de voyage qui crée pour vous un voyage sur mesure en fonction de vos envies, vos critères et votre budget. En tant que Travel Planner professionnel, nous vous permettons d'économiser de longues heures de recherche et d'obtenir un voyage clé en main.



## Bon voyage !

Nous sommes très heureux de vous accompagner pour votre voyage. Nous avons créé votre carnet avec beaucoup de soin afin que vous vous laissiez guider durant votre séjour, tout en gardant votre liberté et votre autonomie pour adapter votre voyage.



# Fleur Jaune

La lère bière avec une levure endémique de La Réunion !

Si vos amis passent avant tout, la bière Les Dalons, littéralement "les copains" en créole, est faite pour vous. Cette bière artisanale de La Réunion est avant tout le fruit d'une belle amitié. Trois jeunes, beaucoup d'envie et une brasserie dyonisienne plus tard, la bière Les Dalons est née. Ornée de l'icône phare de Sainte-Suzanne.



[Aller boire une bière Dalons](#)





# Sommaire interactif

01

## Les indispensables voyages

- [Informations pratiques](#)
- [Les applications mobiles utiles](#)
- [Carte interactive](#)
- [Itinéraires](#)

02

## Etapas par étapes

- [Saint Gilles les Bains](#)
- [Langevin](#)
- [Anse des Cascades](#)

03

## Organisation et conseils voyages

- [Astuces vanlife](#)
- [Recettes vanlife](#)
- [Check liste bagages](#)



# Informations pratiques

- **Passeport et Visa** : En tant que département d'outre-mer de la France, La Réunion ne requiert pas de passeport ni de visa pour les citoyens français. Une carte d'identité valide suffit pour embarquer.
- **Santé et Vaccinations** : Aucune vaccination n'est requise pour entrer à La Réunion. Cependant, il est conseillé d'être à jour dans ses vaccinations habituelles et de souscrire à une [assurance voyage](#) incluant la couverture médicale et le rapatriement sanitaire.
- **Permis de Conduire** : Le permis de conduire français est valable à La Réunion. La conduite s'effectue à droite, comme en métropole. Les routes sont généralement en bon état, mais étroites et sinueuses, particulièrement dans les hauts. La prudence est de mise, surtout par temps de pluie.
- **Monnaie** : La monnaie est l'euro. Les cartes de crédit sont largement acceptées, et des distributeurs automatiques sont disponibles dans la plupart des villes.
- **Décalage Horaire** : La Réunion est en avance de 3 heures sur la France métropolitaine en hiver et de 2 heures en été.
- **Climat** : La Réunion bénéficie d'un climat tropical avec deux saisons principales. La saison chaude et humide, dite "été austral", s'étend de novembre à avril, avec des températures avoisinant les 30°C et des averses fréquentes, particulièrement sur la côte est et dans les hauts. C'est aussi la période cyclonique, bien que les cyclones ne touchent pas systématiquement l'île chaque année. La saison fraîche et sèche, dite "hiver austral", va de mai à octobre, offrant un climat plus tempéré, avec des températures oscillant entre 20°C et 25°C sur le littoral. Les hauts de l'île peuvent être nettement plus frais, surtout la nuit.
- **Meilleure période pour visiter l'île** :
  - **Pour la randonnée et le plein air** : La période idéale s'étend de mai à novembre, durant l'hiver austral, où le temps est plus sec et les températures plus clémentes. C'est le moment parfait pour explorer les cirques, les volcans, et les sentiers de randonnée de l'île sans subir la chaleur intense ou les pluies abondantes.
  - **Pour la plage et les activités nautiques** : Si vous préférez profiter des plages et des eaux chaudes, la saison chaude, de décembre à avril, est recommandée. Toutefois, soyez prudents si vous choisissez cette période en raison du risque accru de cyclones.
  - **Pour observer les baleines** : Les baleines à bosse visitent les eaux réunionnaises entre juin et octobre, offrant un spectacle magnifique pour les amateurs de faune marine.



# L'île intense

Nichée au cœur de l'océan Indien, l'île de La Réunion est une terre de contrastes et de diversité, dont l'histoire est aussi fascinante que ses paysages sont variés. Découverte au début du 16e siècle par les navigateurs portugais, cette île, initialement baptisée "Santa Apollonia", reste relativement ignorée jusqu'à ce que la France en prenne possession en 1642, la renommant "Île Bourbon". Cette époque marque le début d'une nouvelle ère, avec l'introduction de la canne à sucre, cultivée par les esclaves amenés d'Afrique, de Madagascar, et d'Inde, posant ainsi les bases d'une société multiculturelle.

Au fil des siècles, l'île devient un carrefour stratégique pour les navires naviguant entre l'Europe, l'Asie et l'Afrique, enrichissant son patrimoine de diverses influences culturelles. En 1848, l'abolition de l'esclavage ouvre un nouveau chapitre dans l'histoire de l'île, qui prend le nom de "La Réunion" et voit l'arrivée des "engagés", travailleurs libres venus pour la plupart d'Inde, apportant avec eux leurs traditions, leur cuisine et leur religion, et modelant ainsi l'identité culturelle réunionnaise.



La Réunion a su tirer parti de son héritage pour se forger une identité unique où se mêlent harmonieusement influences européennes, africaines, indiennes et chinoises. Aujourd'hui, cette île, département français d'outre-mer, est célèbre pour son volcan, le Piton de la Fournaise, l'un des plus actifs du monde, ses cirques naturels impressionnants, inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, et sa biodiversité exceptionnelle.

La Réunion invite ainsi à un voyage dans le temps, à la découverte des racines de son peuplement et de son évolution au fil des époques. C'est une île où la nature et l'histoire se sont conjuguées pour créer un lieu unique au monde, une destination qui éveille la curiosité, stimule l'imagination et enrichit l'âme.

## Petit Lexique Créole

Siouplé ..... S'il vous plaît  
Koman i lé ? ..... Comment ça va ?  
Léla ..... ça va  
Santé vié moun ..... On fait aller  
Nou artrouv' ..... Au revoir

Boug ..... Homme  
Kafrine ..... Femme  
Marmaille ..... Enfant  
Zoreilles ..... Français de métropole  
Kaz ..... Maison

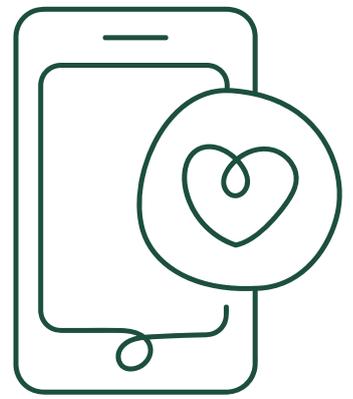
# La charte vanlife

Combiner vie mobile et respect de l'environnement n'est pas uniquement une question de motorisation ! Les spots naturels souillés par les déchets sont une triste réalité, à laquelle sont souvent confrontés les locaux à la fin de l'été. Voici quelques éléments du code de vie à respecter afin de se sensibiliser aux préoccupations écologiques et de contribuer à préserver la réputation sympathique des voyageurs mobiles.



1. Aux endroits autorisés, tu stationneras
2. Les spots naturels, tu nettoieras
3. Tes déchets, tu emporteras
4. Le voisinage, tu respecteras
5. Courtois avec autrui, tu seras
6. Le bruit, tu éviteras
7. Le moins d'énergie, tu consommeras
8. Des produits locaux, tu préféreras
9. Les animaux sauvages, tu laisseras
10. Des produits éco-responsables, tu utiliseras

# Les applications mobiles utiles



Voici des applications gratuites qui vous seront utiles, pratiques, voir indispensables, pour votre voyage :



Waze : Waze vous informe en temps réel sur le trafic, la construction, la police, les accidents et bien plus.



L'île intense : L'application de l'office de tourisme vous permet de localiser plus de 2300 établissements en toute simplicité, et visualiser les webcams en direct.



Leon guide : Plus de 100 podcasts disponibles au lancement, géolocalisés sur le territoire, Leon offre une découverte ludique de l'exceptionnelle Réunion.



Météo France : Les prévisions météo pour toutes les communes de métropole, d'outre-mer et dans le monde.



Park4night : Grâce à Park4night trouvez et partagez les lieux où vous avez aimé vous détendre, passer la nuit ou pique-niquer.



HomeCamper : Trouvez l'endroit idéal pour vous arrêter et campez chez l'habitant, en camping-car, van, caravane ou tente.



Randopitons : 600+ circuits de randonnées à l'île de la Réunion, chacun peut trouver le circuit qui lui convient.



TravelSpend : L'application idéale pour analyser et gérer votre budget pendant vos voyages.



fizzer : Envoyez vos plus belles photos en carte postale à vos proches, partout dans le monde et quand vous voulez, en seulement quelques clics.



# Votre carte interactive

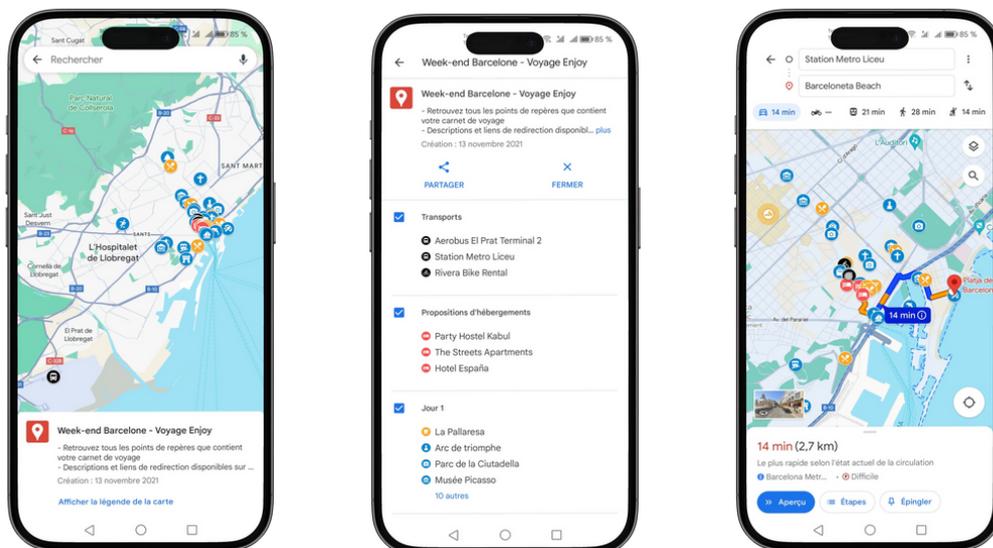
## Voyage Enjoy facilite votre navigation !

Nous avons créé votre itinéraire sur Google Maps où vous trouverez tous les points de repère mentionnés dans ce carnet. Il vous permet alors en un seul clic d'envoyer les coordonnées GPS à Google Maps et d'être sûr d'aller au bon endroit.

Retrouvez tous les points de repère que contient votre carnet de voyage avec des descriptions et liens de redirection pour plus d'infos sur chaque point de repère.

Vous pouvez cocher ou décocher les étapes dans la légende, afin d'avoir un visuel plus épuré sur chacune des étapes que vous sélectionnez.

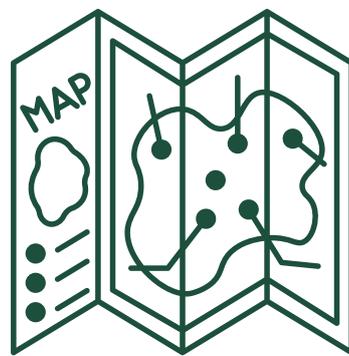
## Retrouvez votre itinéraire et tous les points de repère



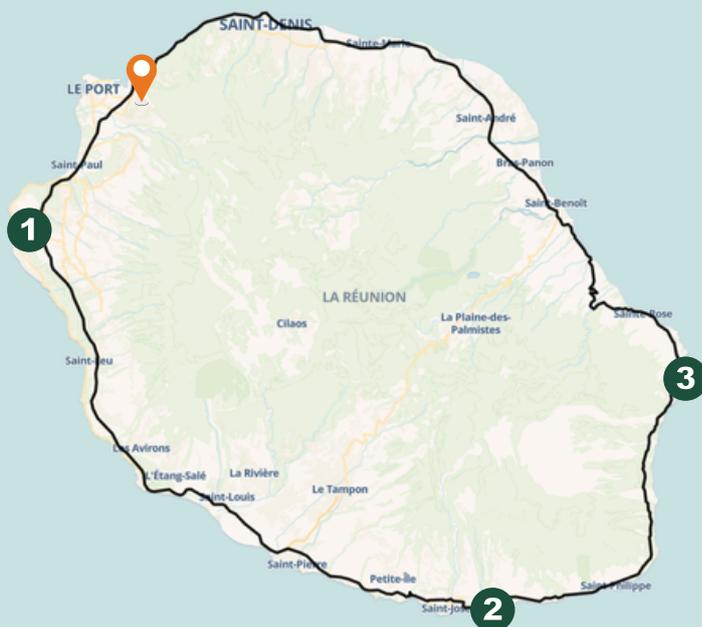
[Accéder à la carte maintenant](#)



# Itinéraire



	<i>Nuitée par étape</i>	<i>Distance</i>	<i>Temps</i>
 Kaz Nomad - La Possession			
<b>1</b> Saint Gilles les Bains	1 nuitée	20 km	25 min
<b>2</b> Langevin	1 nuitée	73 km	1h15
<b>3</b> Anse des cascades	1 nuitée	40 km	1h00
 Kaz Nomad - La Possession		87 km	1h30



**Distance totale : 220 km**

@maps.google

Ceci est une estimation approximative des distances et temps de trajet constatés entre les différentes étapes proposées dans cet itinéraire. Les informations reportées dans ce document sont données à titre indicatif.

# St Gilles les Bains

Commencez votre road-trip en explorant les plages incontournables de la région. La [Plage des Roches Noires](#), située au cœur de Saint-Gilles, est parfaite pour se détendre et profiter des vagues. À proximité, la [Plage des Brisants](#) attire les amateurs de sports nautiques comme le surf et le kitesurf. Si vous recherchez une ambiance conviviale et des eaux turquoise, rendez-vous à la [Plage de Boucan Canot](#), une des plages les plus populaires de la région. Pour une journée en famille, la [Plage de la Saline](#) offre des eaux calmes et des aires de pique-nique idéales. Enfin, pour ceux qui cherchent un endroit paisible pour se ressourcer, la [Plage de Trois Bassins](#) est un havre de tranquillité. Les amateurs de snorkeling trouveront leur bonheur à la [Plage de l'Hermitage](#) et à la [Plage du Trou d'Eau](#). Ces deux spots offrent des eaux cristallines et une riche biodiversité marine, parfaits pour explorer les fonds marins. Pour une expérience unique, essayez le [Kayak Transparent Réunion](#). Pagayez dans des eaux limpides tout en observant la vie marine en dessous de vous. Puis, embarquez pour une excursion avec [CetaSea pour rencontrer les baleines et les dauphins](#) dans leur habitat naturel. Si vous avez envie de découvrir les fonds marins, rendez-vous à [Corail Plongée](#) qui vous guideront pour admirer les magnifiques récifs coralliens de la région. Pour une pause éducative et ludique, visitez l'[Aquarium de La Réunion](#), où vous découvrirez la faune marine locale dans un cadre interactif. Et ne manquez pas la promenade des [bassins et cascades de Saint-Gilles](#), des piscines naturelles et des chutes d'eau où vous pourrez vous rafraîchir et vous détendre en pleine nature.

À quelques kilomètres de Saint-Gilles, la ville de Saint Leu offre d'autres attractions intéressantes. [Kélonia](#), le centre de recherche et de protection des tortues marines, est un incontournable pour en apprendre davantage sur ces créatures fascinantes. La [Plage de la Citerne 46](#) et la [Plage de Saint Leu](#) sont idéales pour le snorkeling. Si vous êtes passionné de surf, la [Leu Tropical Surf School](#) vous offre des cours adaptés à tous les niveaux. Pour une expérience excitante, essayez le jet ski avec [Funky Jet](#) ou explorez les profondeurs marines avec [Bleu Océan](#). Enfin, ne manquez pas le [Souffleur de Saint-Leu](#), un phénomène naturel impressionnant où les vagues se fracassent contre les rochers, créant un jet d'eau spectaculaire.

Sur le chemin de votre prochaine étape, faites un arrêt à l'Étang Salé. La [Plage d'Étang-Salé](#), avec son sable noir unique, est parfaite pour des promenades relaxantes. Le [Bassin Pirogue](#) est un excellent spot de snorkeling, tandis que le [Gouffre de l'Étang-Salé](#) offre un spectacle naturel puissant où les vagues se heurtent aux rochers.

[Office de tourisme](#)



## Parking Plage Roches Noires

Park4night  
Aucun services

Gratuit

[En savoir +](#)



## Parking rue du Lagon

Park4night  
Douches, toilettes, point d'eau

Gratuit

[En savoir +](#)



## Parking plage de St Leu

Park4night  
Douches, toilettes, point d'eau, BBQ

Gratuit

[En savoir +](#)



## Chez Loulou

Plats à emporter  
Contact : +262 262 24 40 41

€-€€

[En savoir +](#)



## Rondavelle Tiroule

Plats à emporter  
Apéro concert tous les dimanche soir

€-€€

[En savoir +](#)



# Langevin

Poursuivez votre road-trip en profitant des plages pittoresques de la région. La [Plage de Grand Anse](#) est un véritable joyau avec ses sables blancs, ses cocotiers et ses eaux turquoise. C'est l'endroit idéal pour se détendre et profiter du soleil. À proximité, le [Bassin de Manapany](#) offre une expérience différente avec ses eaux protégées par des rochers, parfaites pour une baignade en toute sécurité. Ne manquez pas également la charmante [Plage de Ti Sable](#), une plage de sable noir méconnu bordée par une falaise de lave volcanique, idéal pour une belle promenade.

L'une des attractions naturelles les plus impressionnantes de la région est la [Cascade de Grand Galet](#). Cette chute d'eau majestueuse, entourée de végétation luxuriante, est un spectacle à ne pas manquer, il est possible de se rafraîchir et de pique-niquer. Pour une activité familiale amusante, rendez-vous au [Parc De La Grande Cascade](#). Ici, vous pouvez pêcher vous-mêmes des truites. Tout le matériel nécessaire est fourni sur place, garantissant des moments de plaisir et de rires pour petits et grands. Profitez aussi des eaux fraîches et limpides de la [Cascade du Trou Noir](#). Ce site pittoresque est facile d'accès et peu fréquenté.

Pour les aventuriers, [Canyon Aventure](#) offre une expérience inoubliable de canyoning dans la rivière Langevin. Ce spot est parfait pour découvrir le canyoning à La Réunion, avec des petits rappels, des tyroliennes, des sauts de 1 à 8/10 mètres et des toboggans. Le canyon est accessible aux débutants et aux enfants à partir de 7 ans, car tous les obstacles peuvent être contournés. C'est une aventure excitante et sécurisée pour toute la famille.

En chemin vers votre prochaine destination, faites un arrêt à la [Plage De La Marine Vincenzo](#), où vous pourrez vous détendre et admirer le paysage côtier. Ne manquez pas [Cap Méchant](#), connu pour ses falaises abruptes et ses vagues spectaculaires, ainsi que la [plage du Tremblet](#), une plage unique de sable noir volcanique.



## Parking plage Grande Anse

Park4night

Douche, toilettes, point d'eau

Gratuit

En savoir + 

## Parking Manapany les Bains

Park4night

Douche, toilettes, point d'eau

Gratuit

En savoir + 

## Spot Chemin de Cap Blanc

Park4night

Point d'eau, kiosque

Gratuit

En savoir + 



## Croquebol

Restauration rapide

Contact : +262 693 32 28 83

€-€€

En savoir + 

## Chez Jo

Cuisine créole

Contact : +262 262 31 48 83

€-€€

En savoir + 

Office de tourisme 

# Anse des Cascades

Pour cette dernière étape de votre road-trip préparez-vous à découvrir l'Anse des Cascades, un véritable joyau de verdure situé à Sainte-Rose. En empruntant la fameuse [route des laves](#), vous serez émerveillé par les paysages volcaniques uniques de l'île, le Grand Brulé fait partie du Parc national de la Réunion ; il est également inscrit sur la liste des biens du patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous pouvez visiter les tunnels de laves avec [Envergure Réunion](#). La visite des tunnels de lave est une expérience fascinante qui vous plonge au cœur des coulées de lave. Vous pourrez choisir parmi trois sorties différentes : le tunnel de la coulée de 2004 à Sainte-Rose et le tunnel du Bassin Bleu à l'Éperon. Chaque tunnel offre une perspective unique sur l'activité volcanique de l'île.

L'[Anse des Cascades](#) à Sainte-Rose est un écrin de verdure qui mérite absolument une visite. Ce site pittoresque abrite un port de pêche typique et de nombreuses petites cascades qui descendent des falaises environnantes. L'atmosphère y est paisible, il y a de nombreux sentiers de balades et des emplacements de pique-nique sont aménagés. Faites une halte pour observer la [coulée de lave de 1977](#), un témoignage impressionnant de la puissance de la nature. Vous pourrez voir comment la lave a façonné le paysage et s'est intégrée dans l'environnement. Le [Bassin Bleu](#) est un autre lieu à ne pas manquer. Situé à l'embouchure d'une rivière, ce bassin est protégé de la mer par une barrière naturelle de galets imposants. L'eau turquoise est douce et fraîche, offrant un cadre parfait pour une baignade rafraîchissante en période de grandes chaleurs. C'est également un lieu populaire pour les pique-niques, avec des kiosques installés près du site.

À Saint-Benoît, essayez [Rafting Réunion](#) pour une dose d'adrénaline. Cette activité se déroule toute l'année sur la magnifique rivière des Marsouins qui passe par la vallée de Takamaka, célèbre pour ses fabuleuses cascades et sa pluviométrie record, avant d'arriver jusqu'à l'Ilet Coco.

Avant de rendre votre van et de terminer votre aventure, faites un petit détour par le belvédère de la [cascade de Takamaka](#). Une impressionnante plateforme d'observation, située à plus de 800 mètres d'altitude, avec un panorama exceptionnel sur cette vallée encaissée. Puis, faites une halte à la [Cascade Niagara](#). Cette cascade spectaculaire est un endroit parfait pour une dernière photo souvenir. Vous pouvez également louer un kayak au [Niagara Canoë Kayak Club](#) et pagayer sur la rivière de Sainte-Suzanne jusqu'à la cascade, une expérience unique qui clôturera votre séjour en beauté.

[Office de tourisme](#)



## Spot Piton Sainte Rose

Park4night

Toilettes, point d'eau, kiosques, BBQ

Gratuit

[En savoir +](#)



## Spot Bois Blanc

Park4night

Kiosques, BBQ, aire de jeux

Gratuit

[En savoir +](#)



## Parking Anse des Cascades

Spot Kaz Nomad

Aucune commodités

Gratuit

[En savoir +](#)



## Le bertel des laves

Cuisine créole

Contact : +262 692 04 04 00

€-€€

[En savoir +](#)



## Le Métis

Cuisine créole

Contact : +262 692 53 77 33

€€-€€€

[En savoir +](#)





EN COLLABORATION  
AVEC



# TRAVEL PLANNER

**NOUS ORGANISONS VOTRE ROAD TRIP SUR MESURE**

*Comment ça marche ?*

Vous rêvez, nous planifions, vous vivez l'aventure en toute liberté !

Avec Voyage Enjoy, embarquez pour un road trip clé en main. Contactez nous, partagez vos rêves de voyage, et laissez vous guider par un carnet de voyage personnalisé comprenant les liens pour vos réservations.

*Contact*

+33 6 33 76 22 45  
contact@voyage-enjoy.fr  
www.voyage-enjoy.fr

*Carnet de voyage*

**Nos carnets de voyages inclus :**

- 📍 Itinéraire détaillé jour par jour
- 🗺️ Carte interactive
- 🏠 Où dormir à chaque étape
- 🍴 Restaurants sur place
- 📖 Activités incontournables
- 💡 Conseils pratiques de voyage

**Tarif unique de 25 €  
par jour de voyage**

[En savoir +](#)





# Astuces vanlife



## Optimiser ses bagages

Rien de mieux que la méthode de pliage Marie Kondo pour organiser sa valise pour voyager l'esprit léger. Vous pouvez également opter pour des sacs compressibles pour gagner de la place dans les bagages tout en protégeant les vêtements de la saleté et de l'humidité.

[Tuto Marie Kondo](#)



## Douche et toilette en van

Si votre véhicule n'a pas de douche ni de toilettes vous pouvez utiliser :

- Les sanitaires des campings
- Les douches et toilettes publiques
- Les piscines publiques et salle de sport
- Les lacs et rivière pour une douche naturelle
- Une tente de douche et toilette sèche Décathlon

[Accessoires Décathlon](#)



Si vous devez vous soulager dans la nature, creusez un trou d'au moins 15-20 cm de profondeur à une grande distance de toute source d'eau, chemins, ou zones habitées. Après usage, recouvrez soigneusement. Pour le papier non biodégradable, l'emporter avec vous jusqu'à trouver une poubelle est essentiel.



## Gestion de l'eau potable

Sur l'île de la Réunion vous trouverez régulièrement des points d'eau potable sur les aire de pique nique, mais aussi dans les cimetières ! Pour le remplissage, vous pouvez utiliser un jerrican pliable, idéal pour le gain de place et utile si votre tuyau n'est pas assez long. Contrairement à la métropole, l'île ne dispose pas de stations de vidange dédiées, nous invitant à une vigilance écologique accrue. Évacuez vos eaux usées dans les bouches d'égout, jamais dans la nature. Et utilisez, autant que possible, des produits écoresponsables.



## Gestion des produits frais

Nous avons tous l'habitude de mettre des aliments au frigo alors qu'ils n'ont, en réalité, pas besoin d'y être. Vous n'avez pas besoin de placer au frigo : les œufs, l'avocat, la banane, les tomates, concombres, aubergines, courgettes, les fraises, pommes, melons, pastèques et fruits à noyaux (pêches, nectarines, abricots...), le fromage (sauf fromages frais), les pommes de terre et patates douces, la moutarde, cornichons, bocaux de confitures et de miel, le chocolat.

# Recettes Vanlife

## POKE BOWL

Préparation : 30 min

Pour 2 personnes :

- 300 g de thon ou de saumon frais
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de miel
- 2 oignons verts
- 2 tasses de riz
- Coriandre fraîche
- Graines de sésame
- Crudités au choix
- 1 petit piment au choix



- Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le gingembre râpé, l'ail émincé, le miel et le piment haché (si utilisé)
- Coupez en dés le saumon ou le thon.
- Ajoutez les dés de thon ou de saumon dans le mélange de sauce soja et mélangez délicatement pour enrober les poissons. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 15 à 20 minutes.
- Faites cuire le riz puis passez le sous l'eau froide.
- Détaillez vos crudités.
- Disposez le riz cuit dans le fond de deux bols et disposez vos crudités.
- Une fois le poisson mariné, répartissez le également sur les bols de riz.
- Garnissez les bols avec des oignons verts émincés, des graines de sésame et des feuilles de coriandre fraîche.



## CREVETTES SAUTÉES À L'AIL

Préparation : 20 min

Pour 2 personnes :

- 300 g de crevettes décortiquées
- 3 gousses d'ail
- 2 tasses de riz
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- Jus de 1/2 citron vert
- 1 petit piment au choix
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche

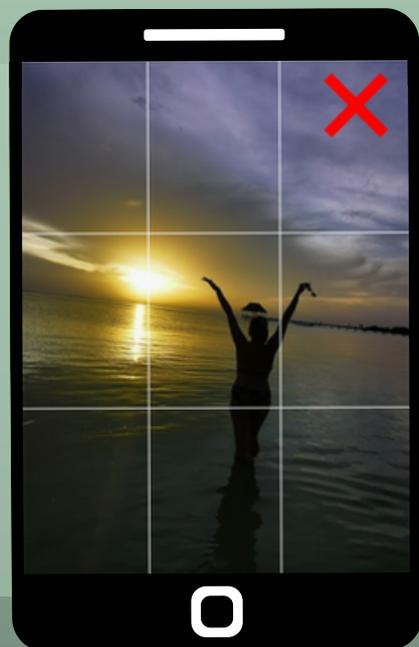
- Faites cuire le riz.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez les gousses d'ail émincées et le piment haché (si utilisé) dans la poêle. Faites les revenir pendant environ 1 minute, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
- Ajoutez les crevettes décortiquées dans la poêle. Assaisonnez les avec du sel et du poivre au goût.
- Faites sauter les crevettes pendant environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques.
- Arrosez les crevettes avec le jus de citron vert et mélangez bien.
- Servez les crevettes sautées à l'ail chaudes, garnies de quelques brins de coriandre fraîche.

[Plus d'idées recettes](#)



# 5 conseils

## pour faire de belles photos de voyage



### 1. La règle des tiers

Chaque photo peut être divisée avec 2 lignes horizontales et 2 lignes verticales. Naturellement l'œil va se diriger aux intersections de ces lignes. Il est donc important d'y placer un sujet ou un élément que l'on veut faire ressortir sur sa photo. Allez dans les réglages pour ajouter les lignes directement sur votre écran !

### 2. Attention à l'horizon

Comme pour la règle des tiers mentionnée plus haut, il est bien plus naturel pour l'œil d'avoir un horizon situé au premier ou au deuxième tiers de la composition. Aussi, n'oubliez pas de l'aligner !

### 3. Varier les angles

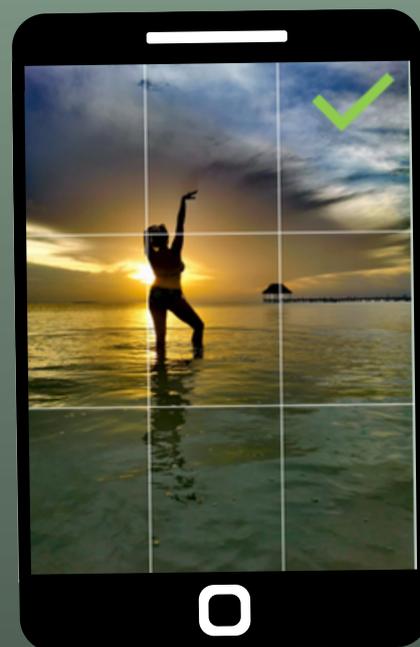
En général, quand une personne arrive devant un paysage, elle fait une ou plusieurs photos à un endroit et ne fait pas l'effort de chercher d'autres angles. N'hésitez pas à vous écarter des groupes de touristes et bouger pour tenter plusieurs angles, afin de prendre un cliché original. Pensez également à varier les formats horizontaux et verticaux !

### 4. Prendre sa photo au bon moment de la journée

Il y a deux moments dans la journée qui sont parfaits pour prendre des photos : plus ou moins aux heures se situant aux alentours du lever et coucher de soleil. À ces moments-là, la lumière est plus douce et le soleil apporte une teinte dorée à l'environnement.

### 5. Jouer avec la lumière, les contrastes, les couleurs, la profondeur...

Par exemple, utilisez les lignes directrices formées par les champs de lavande pour donner une impression d'infini ; mettre votre sujet de dos pour que les personnes qui voient la photo se mettent à sa place ; porter un vêtement de couleur vive dans un paysage plutôt sombre ; ou encore une silhouette devant un ciel en feu pendant un coucher de soleil. Enfin, une photo est un élément en 2 dimensions mais vous pouvez lui donner une certaine profondeur en la composant avec un premier plan, second plan et troisième plan. Dans l'exemple ci-dessus le premier plan est l'eau, second plan une silhouette et troisième plan un ponton.



# Check liste bagages



**Voici une liste non-exhaustive pour vous aider à préparer vos bagages !**

## Important

- Papier d'identité (+ copie sur smartphone)
- Permis de conduire
- Assurance et carte grise
- Carte bancaire
- Carte vitale
- Câbles de chargeurs
- Adaptateur allume cigare port usb

## Vêtements

- T-shirts
- Pantalon / short
- Casquette / chapeau
- Veste / gilet
- Coupe-vent imperméable
- Chaussure de marche
- Tong / sandale
- Chaussettes
- Sous-vêtements
- Maillot de bain
- Serviette de plage microfibre

## Toilettes

- Brosse à dent et dentifrice
- Serviette de bain microfibre
- Déodorant / parfum
- Savon / shampoing
- Divers (rasoir, maquillage ...)

## Utiles

- Batterie externe portable
- Gel hydroalcoolique
- Sac à dos pour vos visites
- Une gourde
- Lunette de soleil
- Mouchoirs
- Un rouleau papier WC
- Condiments de base (sel, poivre, huile...)
- Torchon et éponge
- Savon de Marseille (pour la vaisselle et lessive)
- Bassine pliable
- Jerrican pliable
- Lampe torche
- Un couteau suisse
- Sacs poubelles
- Linge de lit / sac de couchage
- Chaussures aquatiques

## Pharmacie

- Anti-douleurs
- Antiseptique
- Pansements
- Crème solaire
- Gel d'aloé vera ou Biafine
- Traitement particulier (contraception, ventoline...)
- Anti-moustique
- Crème d'hydrocortisone

# Facilitez l'organisation de vos voyages !

Vous n'avez pas d'idée de voyage et vous souhaitez réaliser un voyage sur mesure en France ou à l'étranger ? Notre service de Travel Planner est fait pour vous ! Entre amis, en famille, en couple, en solo, en backpack, en road trip ... Voyage Enjoy vous accompagne à créer votre voyage sur mesure en respectant vos envies, vos critères et votre budget.



## **Votre carnet de voyage vous a plu ?**

### **Laissez-nous un avis sur Trustpilot !**

Les retours de nos clients sont pour nous très précieux, car ils nous aident à améliorer nos produits et nous motivent au quotidien pour vous proposer toujours plus de carnets de voyage.

### **Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux**

Suivez nos aventures et partagez les vôtres sur les réseaux sociaux.

