

Guide de l'Immersion au Pays Basque : Vivre et Consommer Local avec Merkatu.fr

Checklist de préparation avant le départ

- Réserver un hébergement engagé dans une démarche éco-responsable ou chez l'habitant.
- Prévoir des sacs réutilisables et des contenants en verre pour vos achats sur les marchés.
- Télécharger l'application ou consulter le site merkatu.fr pour localiser les producteurs locaux.
- Se munir d'espèces (monnaie locale 'Eusko' recommandée) pour faciliter les échanges sur les étals.
- Prévoir des vêtements adaptés à la météo changeante de la côte et de l'arrière-pays.

Bonnes pratiques de consommation locale

- Privilégier les circuits courts : achetez directement aux producteurs pour soutenir l'économie basque.
- Respecter la saisonnalité : demandez les produits du moment (piments d'Espelette, fromages de brebis Ossau-Iraty, cerises d'Itxassou).
- Échanger avec les artisans : le marché est un lieu de partage, n'hésitez pas à poser des questions sur les méthodes de fabrication.
- Réduire ses déchets : privilégiez le vrac et refusez les emballages plastiques superflus.
- Favoriser les produits labellisés (AOP, AOC, Agriculture Biologique) pour garantir la qualité et l'origine.

Marchés incontournables par secteur

- Saint-Jean-de-Luz (Halles) : Incontournable pour les produits de la mer et les spécialités locales.
- Espelette (Mercredi) : Le rendez-vous privilégié pour découvrir le célèbre piment et les produits fermiers.
- Bayonne (Carreau des Halles) : Une immersion totale dans la gastronomie basque au cœur de la ville.
- Hasparren (Samedi matin) : Un marché authentique, très apprécié des locaux pour la qualité de ses producteurs.
- Urrugne (Mardi matin) : Idéal pour une expérience plus intimiste et proche des producteurs de la vallée.

Conseils pour une immersion réussie

- Apprendre quelques mots de basque (Euskara) : un simple 'Egun on' (bonjour) ou 'Eskerrik asko' (merci) est toujours très apprécié.
- Respecter les traditions locales : informez-vous sur les fêtes de village et les coutumes régionales.
- Prendre son temps : le rythme basque invite à la contemplation et à la convivialité, profitez des terrasses après vos achats.