

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »

Fondée en 1977

DECEMBRE : 2005

Bulletin n° 52

LA GODASSE BAVARDE...

meilleurs voeux 2006

le coin du randonneur

Dimanche 11 septembre 2005:

baignade à **PORT - D'ALON**.

Grâce aux 31 Godassiens présents à 8h30, la place Lemoyne retrouve son animation des dimanches matins ! Après 2 mois et demi de vacances, nous sommes heureux de nous revoir et nous échangeons rapidement quelques paroles, à la manière méridionale !

Le lieu de départ de la randonnée, près des tennis de Bandol, ne pose pas de problème puisque nous ne perdons personne en cours de route. Le sentier du littoral est bien fréquenté ce jour-là : nous rencontrons d'autres groupes qui ont aussi choisi ce parcours pour leur reprise d'activité. Un randonneur égaré fera même un morceau de chemin avec nous avant de retrouver ses compagnons.

Cet itinéraire, souvent en balcon, surplombe des criques et des calanques, tout en traversant des pinèdes ombragées. Une première halte nous permet de distinguer le « sous-marin », rocher émergeant de l'eau en bord de côte et faisant penser par sa forme à un bâtiment échoué.

Il y a du vent à la calanque de Port d'Alon, aussi nous préférons aller nous abriter dans la crique suivante mieux orientée ! Baignade pour tous ? Non, certains n'ont pas apporté leur maillot, leurs sandales en plastique pour marcher sur les galets...ou n'ont pas envie de se mouiller ! Baignade donc pour les volontaires : un, deux et même trois « trempettes » au cours de cette pause prolongée.

Le repas est très convivial, comme souvent ; les plaisanteries fusent de toutes parts ...Merci à Henri pour son apéritif maison, à Gérard pour son camembert à point et à Andrée pour son délicieux cake au citron ! Ces partages sont toujours très appréciés et sympathiques ! Croyez-vous que notre trésorier Antoine soit resté inactif ? Il en a profité pour relever les demandes d'adhésion correctement remplies et accompagnées des chèques... indispensables ! Merci à lui aussi d'assurer cette tâche délicate avec autant de rigueur et de dévouement !

Sur le chemin du retour, une petite variante nous amène sur un passage rocheux plus près de la mer avant de rejoindre le sentier balisé.

16 h, retour aux voitures. Fin d'une petite rando tranquille pour se remettre en forme en attendant les suivantes plus « sérieuses ! »

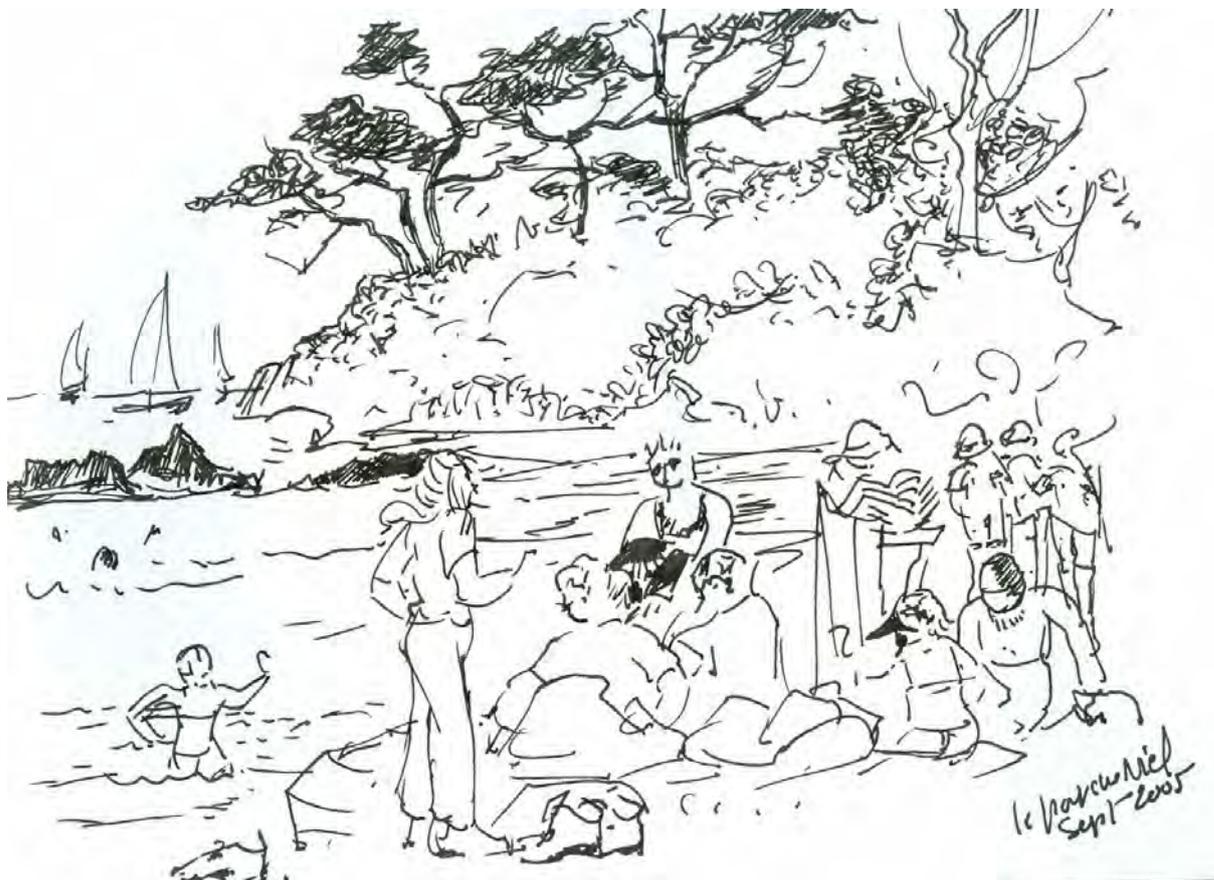
MARCEL MERANGER.

Dimanche 25 Septembre 2005

SORTIE BORD DE MER GIENS PORT DU NIEL

Encore une fois, et toujours le même plaisir à nous retrouver après nos « grandes vacances », c'est toujours difficile les randos de reprise nous le savons tous, surtout les promenades suivant les sentiers du littoral, bien sûr, on monte, et on redescend et on remonte encore et on ne sait trop quand cela cesse... Toujours dans l'attente d'une petite halte, elles sont rares avec Muriel qui nous entraîne avec vaillance ! nous lui connaissons son énergie et nous y allons bon train.

Nous nous retrouvons dans la petite crique habituelle, quelques randonneurs, toujours surpris et un peu inquiets de nous voir arriver à presque 50, toutefois, il y aura de la place pour tous ;



.Beaucoup d'entre nous se baigneront, pendant que d'autres se relaxent et discutent.

Notre gentil « taxeur » Antoine, encaisse ça et là, inscriptions aux sorties à venir et adhésions.

Nous avons tous eu chaud transpiré énormément et avons bu beaucoup plus qu'à l'ordinaire.

Après cette belle halte repas, il nous faut repartir courageusement, affronter les quelques km qui nous restent à parcourir.

J'ai pu faire un petit croquis, souvenir de ce Dimanche de Septembre au bord de l'eau. Que je joins à mon bavardage.

Amitié à tous et une douce pensée de réconfort à ceux qui sont dans la peine et les tracasseries de santé et qui nous manquent beaucoup.

MONIQUE LEMANCEAU

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2005

Sentier du littoral, presqu'île de Giens

8h 30 Place Lemoygne, un groupe d'une quarantaine de godassiens attend le départ dans la bonne humeur. Nous démarrons la ballade du parking de la madrague de Giens où nous attendent d'autres godassiens. Tout de suite nous longeons le bord de l'eau, puis suivons le sentier du littoral qui monte, qui descend, une vraie montagne russe, avec des paysages toujours aussi beaux, une mer aux couleurs changeantes, mais aussi les moustiques qui nous trouvent à leur goût.

Midi ; arrêt dans une anse pour déjeuner, se baigner, l'eau est vraiment délicieuse, n'est-ce pas Camille ? Nous recevons un message de Claude et Danièle qui depuis le chemin de St Jacques de Compostelle nous envoient un amical bonjour mouillé car elles sont sous l'orage.

C'est l'heure de repartir sous le soleil car si le matin la température était relativement fraîche, l'après midi nous transpirons pour atteindre le col du Niel où la pose est la bienvenue, il est environ 15h.

Nous traversons le port du Niel, longeons la plage et nous arrêtons dans les ruines du château de Giens où l'on a aménagé un jardin, on y trouve une table d'orientation, un atelier de peinture.

Après avoir suivi un moment la route goudronnée, nous arrivons aux voitures, fourbus mais contents. Merci Marcelle et Muriel

ANDRE ABEL

WEEK-END DU 30 SEPT, 1^{er} ET 2 OCTOBRE

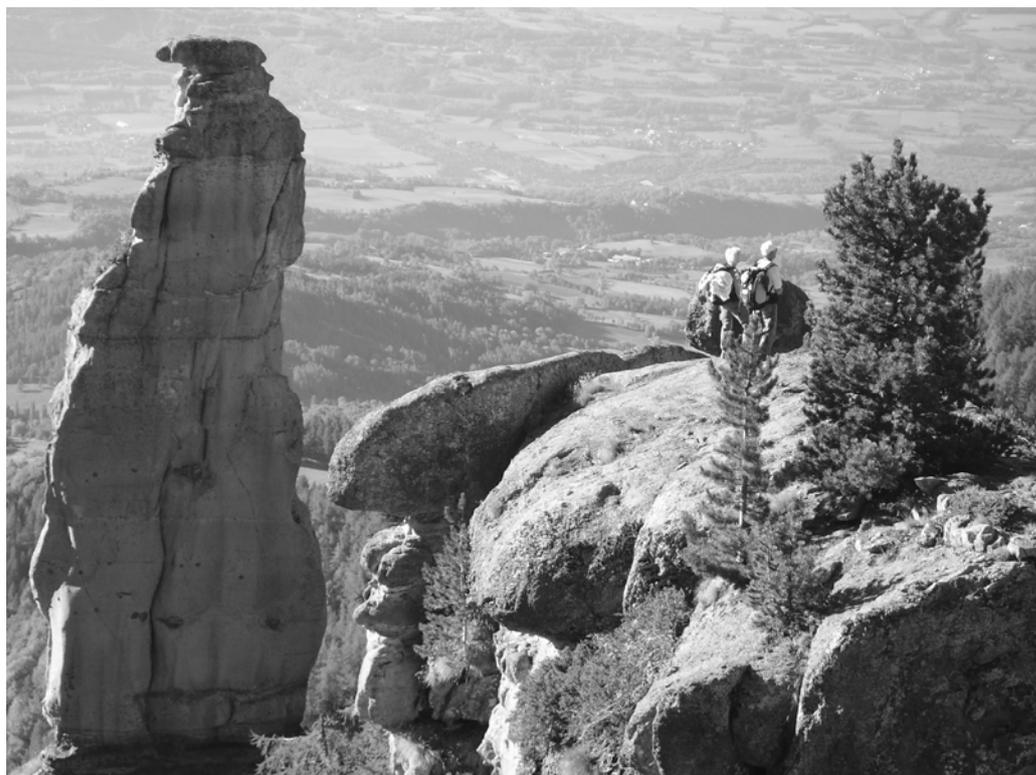
Le Champsaur

C'est au gîte de l'Ancolie que nous nous retrouvons à vingt sept randonneurs ce dernier jour de septembre, tous prêts à partir à la découverte de la vallée du Champsaur. Une seule ombre au tableau : la météo est pessimiste. Situé dans les Hautes Alpes à la sortie de Pont du Fossé au bord de la route qui mène à la station d'Orcières Merlette, le gîte de l'Ancolie nous offre un accueil de qualité.

Le Champsaur, est en limite du Parc National Des Ecrins, c'est une ancienne vallée glaciaire qui comprend deux parties différenciées :

la grande vallée du Drac et ses vallées affluentes (Drac noir, Drac blanc et Séveraissette). Zone de transition climatique entre la Provence et le Dauphiné, le Champsaur bénéficie des influences méditerranéenne et alpine. Il 'est à la fois un pays de bocages très verts, de montagnes boisées et de sommets déchiquetés.

Ce samedi matin, nous quittons le gîte dès sept heures trente. Il fait froid mais le soleil est de la partie. Une halte nous permet d'admirer le Vieux Chaillol qui domine de ses 3163m un paysage de mélèzes.



à CHAILLOL : Demoiselle Coiffée sur le sentier du Col du VIALLET , avec Renée Besse et Richard Tognetti en contemplation !

Nous démarrons la randonnée depuis St Michel de Chaillol à 1600m. Très raide au départ, la pente devient plus douce lorsque nous abordons la forêt. En nous élevant, nous passons au milieu de curieuses tours de grès sculptées par le temps et les intempéries. Un vent aigre nous accueille au col du Viallet (2240m). Nous le franchissons sans nous attarder. La vue est saisissante.

La descente dans la vallée de Mollines se fait avec précaution. Le sentier est instable, les cailloux roulent, les genoux souffrent. Nous prenons néanmoins le temps d'admirer les couleurs flamboyantes de l'automne qui illuminent cet univers minéral. Certains grappillent framboises et groseilles, derniers fruits tardifs d'un été qui s'achève

La fin de la matinée approche, les estomacs réclament. Nous ne devons pas faiblir car il nous faut encore franchir un dernier ressaut rocheux. Nous entamons une nouvelle ascension pour atteindre le pas de l'Escalier. Ouf ! Nous posons le sac pour profiter d'un casse croûte et d'une petite sieste bien mérités.

Le col de l'Escalier (2167m) n'est plus très loin, nous le franchissons avant d'amorcer le retour par un long sentier en balcon ouvert au Sud sur le Gapençais et à l'Ouest sur le Dévoluy. Vers dix sept heures, nous retrouvons nos véhicules. Le temps se gâte.

Le dimanche, le plafond est bas. Pluie et neige sont annoncés. La randonnée de la veille a laissé quelques traces de fatigue. Nous décidons de revoir notre programme à la baisse : les lacs de Crupillouse (2656m) qui nécessitent plus de sept heures de marche avec un dénivelé de près de 1300m sont reportés à une prochaine année.

Nous optons donc pour une randonnée plus courte : Le lac de l'Estang (2170m), cinq heures de marche, 932m de dénivelé. Partis du Clapier dans la vallée de Champoléon, nous marchons en forêt. Il bruine, nous sommes dans les nuages.

Le chemin à flanc de montagne traverse des éboulis. Nous atteignons la pelouse alpine parsemée de rhododendrons. (sortie à refaire au moment de la floraison).

Situé au pied d'une pointe rocheuse, le lac de l'Estang semble bien gris. Avant la fin de la pause déjeuner la neige fait son apparition. Nous décampons. Le retour se fait malgré tout dans la bonne humeur et la décontraction. Le soleil est de retour. Chacun peut à loisir cueillir des champignons ou admirer le point de vue sur le confluent du Drac Blanc et du Drac Noir.

Fatigués mais contents nous nous séparons heureux de ce superbe week-end. La découverte du Champsaur pourra se poursuivre.

GUY et MADELEINE TRIQUET

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2005

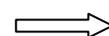
Pierrefeu

« Lettre d'une Fan, à son chef de file »

Mon cher Francis,

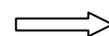
Et oui !! Quand on mène une randonnée, on est responsable de tout (météo, timing, ambiance...) mais ce dimanche 9 Octobre de quoi pouvions nous vous considérer responsable.

→ D'avoir mis au programme une randonnée de 7h en début de saison



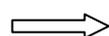
NON

→ De l'éternel petit groupe de tête qu'il faut toujours et impérativement tenir par le col pour éviter justement qu'il n'en prenne un mauvais ?



NON

→ Du petit groupe de queue qui malheureusement et occasionnellement n'était cette fois pas en jambe (ce n'est pas pratique en rando)



NON

—→ De la chaleur plutôt accablante

⇒ NON

—→ Du cortège qui n'était plus étiré mais scindé en plusieurs groupes

⇒ NON

—→ De l'absence de safranés

⇒ NON

Pour moi je vous considère responsable d'une seule chose, c'est de m'avoir fait passer une excellente journée.

La morale de cette histoire c'est que « gérer » seul un groupe de presque 50 personnes demande beaucoup de patience, d'indulgence, de compétence, de souffrance, *ce que vous avez su nous montrer ce jour là .*

Donc je prendrai toujours du plaisir à vous suivre sur n'importe quel sentier.

« Une FAN »

FABIENNE LAROUX



Pause Déjeuner Temps très doux pour la saison. Nous avons fait à peu près 24 km de pistes à travers les forêts pour arriver en crête et nous reposer après 4h de marche tranquille sans dénivelé important.

SORTIE CULTURELLE A MONTPELLIER

Jeudi 13 Octobre 2005

Nous sommes 49 courageux pour le départ à 7H05. Un temps couvert mais sans pluie nous accompagnera toute la journée ainsi qu'une température idéale pour les visites.

Après un arrêt technique à l'aire de Lançon nous prenons la direction de Nîmes puis le site de l'usine PERRIER à Vergéze que nous atteignons vers 10H00 comme prévu.

Nous découvrons l'ensemble des installations en bus décoré aux couleurs de la marque. Impressionnant!!!

Nous longeons d'immenses bâtiments où sont logés : la Verrerie du Languedoc (environ 500 employés) qui produit dans ses deux fours près de 200 000 tonnes par an de verre en fusion travaillé par des machines qui fabriquent environ 3,5 millions de bouteilles par jour. Celles-ci sont acheminées par un matériel logistique appelé « dinosaure » vers les chaînes d'embouteillage.

Nous parcourons avec notre guide la grande galerie avec sur le coté gauche des écrans où sont détaillées les différentes phases de la mise en bouteille (rinçage, soutirage, bouchage et étiquetage) ainsi que l'origine de la source, la nature des eaux gazeuses et leur captage pour l'exploitation, sur la droite nous assistons au conditionnement, la palettisation, le houssage et l'expédition sur des chariots philoguidés vers les lieux de stockage. 500 personnes travaillent sur ce deuxième site. Les usines PERRIER font maintenant parties du groupe NESTLE-WATERS.

Nous finissons notre visite par le parc du château, le musée où sont exposés tous les textes, spots et clips publicitaires depuis la création (1904) et la boutique où l'on peut acquérir les différents objets servant de support à la marque.

Il est 11H 45 juste le temps de nous diriger vers notre restaurant: Les jardins de la source, situé à 500 m.

Un énorme buffet d'entrées (pas moins de 20 plats) nous est proposé ce qui va calmer les appétits les plus féroces. Paella, fromage, dessert et café compléteront ce repas très convivial marqué par l'accueil de nos hôtes et le charme appuyé de notre hôtesse (comprendra qui voudra).

Compte tenu du petit retard pris, le départ ce fait comme d'habitude à la hâte en direction de Montpellier. Heureusement pas de bouchon ni d'encombrement, et nous arrivons presque à l'heure au rendez-vous où nous attendent nos deux guides.

Après les présentations nous effectuons un tour de ville pour nous permettre de mieux contempler la capitale Languedocienne dont la population est passée de 80 000 habitants au début des années 60 à 240 000 à ce jour (agglomération 360 000 habitants). Les ensembles immobiliers modernes et néoclassiques du polygone, d'Antigone et la construction de Port Marianne sur le lez, cernent la vieille cité millénaire qui s'est développée au 17ème et 18ème siècle. Nous passons ainsi derrière la faculté de médecine créée en 1021 et la cathédrale St Pierre de 1536.



Deux groupes sont formés pour la visite à pied du centre ville .A partir de la place royale du Peyrou, belvédère sur la ville où la statue équestre de Louis XIV surveille l'arc de triomphe, nous prenons la rue Foch de style Haussmanien bordée de belles façades et apprécions le calme de la place de la Canourgue avec son jardin, ses arbres et ses cafés. La circulation automobile et quasi inexistante.

Quel bonheur de découvrir l'hôtel particulier Richer de Belleval,



Le bain rituel juif « Mikvé médiéval », l'église St Roch puis la rue des Loges, artère très commerçante pour enfin déboucher sur la très vaste place de la comédie, rendez-vous de tous les Montpellierains avec d'un côté l'opéra comédie de 1 600 places et de l'autre le centre commercial Polygone et l'esplanade du champ de Mars.



Après le calme du centre ville, nous retrouvons le brouhaha de la foule et sa jeunesse omniprésente. 70 000 étudiants fréquentent les universités et les lycées de la ville.

A 16H55 nous reprenons le chemin du retour et arrivons vers 20H 00 à Ollioules. Encore une belle journée ! Merci à tous les participants.

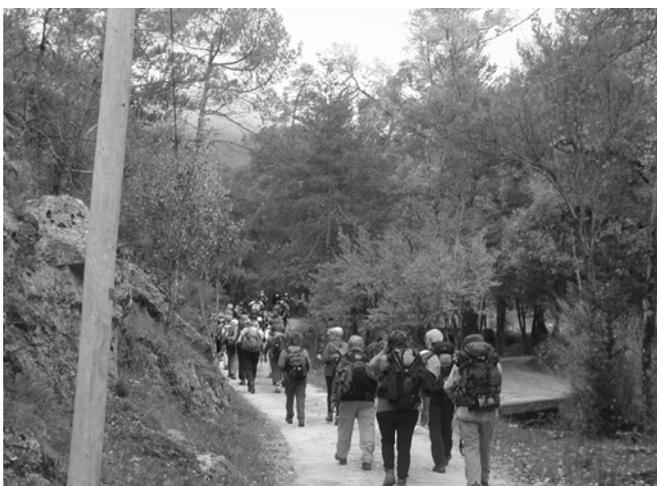
GERARD SAUDEMONT.

DIMANCHE 23 OCTOBRE 2005 :

MAZAUGUES , les ESCARETTES

C'est par un matin de fortes pluies annoncées par notre météo nationale, que je me suis rendu à la place Lemoyne en me disant : il n'y aura personne, je vais pouvoir rentrer chez moi et prolonger ma nuit tranquillement !

Grave erreur de ma part ! ils étaient 34 à m'attendre , ces diables de Godassiens ! Et c'est donc, avec la bonne humeur habituelle, que nous partons tous vers le lieu de la randonnée prévue : *Mazaugues*



Notre circuit commence sur le chemin de la Chapelle Saint-Christophe . Pour nous mettre un peu de boue aux chaussures, nous poursuivons par le Vallon de l'Herbette où nous ne tardons pas à faire une pause pour « tomber » les vestes et attaquer le premier « moules, frites » !

Le cheminement se poursuit en sous-bois jusqu'au pied du Cirque des Escarettes, d'où coule une source toute l'année, sur une sorte d'escalier rocheux en strates très friables : attention ! Ca glisse !

Puis par une bonne montée, nous rejoignons l'itinéraire du Luminaire, où, à l'occasion d'un nouvel arrêt, les sacs à champignons commencent à se remplir pour les plus chanceux !

Encore un petit effort, et nous voici au sommet des Escarettes , d'où nous pouvons apercevoir la crête du Caucadis . Nous attaquons la dernière étape avant l'heure du déjeuner prévu au lieu-dit de « la Pierre-qui-Bouge ». Et en cadeau, comme pour nous récompenser de tous nos efforts de la matinée, le soleil est au rendez-vous !

Après la restauration et la sieste, l'appel de la forêt arrive et nous prenons la direction du Mourré d'Agnis :

il culmine à 919 mètres et permet un tour d'horizon à 360°, avec même une vue sur la mer !

Il nous reste à redescendre en souplesse pour une dernière halte à la ferme de la Taoule : l'heure du goûter et l'occasion de finir les restes : fruits, gâteaux, café ...



Comme tout a une fin, deux heures plus tard, nous retrouvons le parking ... et nos voitures !

Bon retour à tous et à bientôt

MARCEL MERANGER



DIMANCHE 6 NOVEMBRE 2005

Le tour des Maurières

Au parking du hameau de Valaury, le coup de sifflet d'Antoine fait démarrer le groupe de randonneurs. Sourires, bonne humeur sont au rendez-vous, comme à chaque sortie.

La nature nous charme de ses couleurs d'automne, les cueilleurs de champignons, de houx, d'arbuscules s'en donnent à cœur joie. Les sachets plastique se remplissent.

Notre capitaine de route, **FRANCIS**, avait oublié sa boussole car il nous a fait faire des « va et vient » avant de retrouver son chemin.

Redescente au village, toujours dans la bonne humeur, en attente de la prochaine ballade.

ELIETTE CASTEL

DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2005

Orgon - Notre Dame de Beauregard

Nous sommes nombreux ce dimanche à nous retrouver sur le Parking d'Ollioules, où nous attendent Jean-Marie et Marcelle organisateurs d'une nouvelle randonnée de la « Godasse Bagnado ».

Il fait froid et les avis sont très divergents en ce qui concerne les conditions météorologiques de la journée. En effet, le ciel très nuageux, une forte humidité et une température relativement basse n'incitent guère à l'optimisme.

Qu'à cela ne tienne... on y va quand même (faut préciser, qu'on est venu pour ça...).



Au fur et à mesure que l'on approche d'Orgon, le village à partir duquel nous entamerons notre randonnée, le ciel se découvre en même temps que le soleil se lève. Au final, c'est un ciel bien bleu illuminé par un soleil radieux qui nous accueille à l'entrée du village où, après nous être garés, nous nous équipons rapidement.

A noter, que ce compte-rendu ne fatiguera pas trop les quelques neurones usagées qui circulent encore dans ma boîte crânienne vu qu'une grande partie

de ma narration sera « pompée » sur l'itinéraire que nous a fourni Jean-Marie avant de partir.

Pour en revenir à notre sortie, nous sommes donc à Orgon qui est un petit bourg installé dans la plaine, le long de la Durance, à la frontière entre le Luberon à l'Est et les Alpilles à l'Ouest.

Orgon est un village très ancien, on y a retrouvé des vestiges de la période néolithique, des traces d'occupation romaine (statues, monnaies, sépultures...)

Son château joua un rôle important au XIII^e siècle, place forte et prison, alors résidence des Templiers. Puis au fil des siècles et des Seigneuries qui s'y succèdent, le château d'Orgon, puis l'église sont tour à tour démolit puis reconstruit, puis redémolit malgré ses fortifications.

De ce passé tumultueux, Orgon a conservé un patrimoine historique important. Nous nous en rendons compte dès votre arrivée au village où nous apercevons les ruines du château du Duc de Guise tout près, au-dessus du village, puis les remparts et les portes des fortifications qui protégeaient la ville : Porte Ste Anne, Porte de l'Ange, Porte de l'Hortet...



Ce petit rappel historique ne doit pas nous faire oublier que nous sommes là pour nous dégourdir les jambes, d'autant que même s'il fait beau, il ne fait pas chaud-chaud.

Donc, après avoir grimpé les escaliers de l'église Notre-Dame de l'assomption (1325), nous montons en direction de Beauregard et franchissons la porte de l'Hortet évoquée précédemment. Nous passons sous les ruines du château De Guise (détruit par Richelieu en 1630... méchant ce bonhomme Non ??) pour arriver très vite sur une esplanade dominant tout le village et ses alentours, une vue profonde égayée par les mille scintillements d'une fraîche rosée.

Après cette halte, nous prenons le chemin des Oratoires qui nous mène à Notre Dame de Beauregard. Outre la beauté de cette chapelle, la vue qui s'offre à nos yeux est magnifique. On peut y voir tout à la fois La Durance, Le Lubéron ou encore le Mont Ventoux qui se dresse dans le lointain.

En pénétrant dans l'enceinte fortifiée, au sud de la chapelle, nous trouvons une table d'orientation qui identifie et localise tous les éléments de ces décors fabuleux.

Les appareils photos surchauffent rapidement...

Nous reprenons notre chemin pour arriver à un site d'escalade (ça c'est pas pour nous ..) point de départ d'un petit sentier abrupt qui descend jusqu'à un terrain de camping peu fréquenté en cette saison. La piste que nous prenons ensuite nous conduit dans un vallon verdoyant et ombragé où d'anciennes restanques témoignent des cultures d'autrefois.



Bientôt, nous arrivons au sommet du plateau dominant toute la vallée de la Durance. Nous allons voir la tour du télégraphe de Chappe.

Le télégraphe de Chappe -du nom de son créateur le physicien Claude Chappe (1763-1805) et de ses frères- est le premier système de télégraphie aérien et optique de conception mécanique fonctionnant de poste à poste, en bref, le premier système de télécommunications au monde.

Nous reprenons ensuite le sentier, longeons le sommet des falaises, passons sous les lignes hautes tensions (une horreur... mais faut faire avec)... et l'heure tournant avec sa régularité habituelle, un petit creux au niveau de l'estomac nous rappelle qu'il est temps de se restaurer et au diable le fait qu'une battue au sanglier soit en cours...

on a faim donc on mange CQFD.

Ceux qui s'attendaient à trouver assiettes en porcelaine et verres en cristal furent certainement déçus mais personne n'en fit la remarque. Bien au contraire, tous, vautés « à la Romaine », se sont rassasiés copieusement dans une ambiance des plus conviviales et chaleureuses.

Le repas terminé, certains ou plutôt « certaines » s'en sont allées à la recherche des champignons nombreux dans le coin. Enfin « nombreux » pour ceux qui savent les voir, ce qui est loin d'être mon cas.



Vint l'heure de repartir. La piste, très large, nous permet de discuter tranquillement tout en cheminant dans des vallons très verdoyants parfois très humides aussi.

En vue du village, nous longeons la carrière de l'usine OMYA. Une colline défigurée parce que détentrice de ressources nécessaires (mais pas indispensables) à nos besoins.

Arrivé au bourg, nous avons parcouru 18Km. Une bonne promenade donc qui aura, une fois de plus, renoué les liens d'amitiés entre tous les participants.

Merci à Jean-Marie et à son épouse Marcelle pour cette sortie fort bien organisée qui nous aura permis de savourer un des plus beaux panoramas de Provence.

PATRICK LABADIE

Le Coin des Gourmands

LIQUEUR DE NOYAUX D'ABRICOTS

Pour 1,5 L environ :

100 gr de noyaux d'abricots

1 L d'alcool de fruits à 40 °

400 gr de sucre dominos

10 cl de cognac

Laissez les noyaux tels qu'ils sont lorsqu'on les retire des fruits et conservez les parcelles de pulpe qui y adhèrent.

Mettez- les dans un bocal avec l'alcool et le sucre.

Fermez hermétiquement le bocal et laissez macérer en exposant au soleil pendant 4 mois puis filtrez.

Ajoutez les 10 cl de cognac, mettez en bouteille et consommez 2 mois plus tard.

PETITS GÂTEAUX DE NOËL AUX AMANDES

(Himmelgestirn ou Schwobebredle)

Préparation : 30 mn Repos 24 heures Cuisson : 10 à 12 mn Four moyen : 1800

Ingrédients :

500 g de farine

250 g de beurre

250 g de sucre

250 g d'amandes moulues

2 oeufs .

1 cuillère à café de cannelle

1 petit verre de kirsch

un peu de zeste de citron

1 jaune d'oeuf pour dorer

Mélanger le beurre légèrement ramolli, le sucre, les amandes moulues, les oeufs, la cannelle, le zeste de citron et le kirsch.

Travailler bien cette masse avec une cuillère en bois. Ajouter Ensuite la farine et laisser reposer pendant 24heures au frais.

Le lendemain, étaler la pâte en une abaisse de 4 à 5mm d'épaisseur et découper diverses formes à l'emporte-pièce (coeurs, étoiles, oiseaux, feuilles de trèfles, etc.).

Les ranger sur une plaque beurrée et les dorer au jaune d'oeuf mélangé à un peu d'eau ou de lait. Faire cuire à four moyen pendant 10 à 12minutes.

PAINS D'ÉPICES

Préparation : 45 mn Repos : une nuit Cuisson: 20 mn Four: 1800

Ingrédients :

400 g de miel

100 g de beurre

1 oeuf

800 g de farine

25 g de maïzena

150gd'amandes en poudre

1 cuillère à soupe de cacao

jus et zeste d'un citron

1/2 verre de lait

400 g de sucre en poudre

1 pincée de cannelle

1 pincée de girofle en poudre

1 pincée de cardamome

1 paquet de levure chimique

Tourner le beurre en pommade, ajouter le jus et le zeste de citron. Faire chauffer le miel afin de le liquéfier, ajouter le cacao et le lait tiédi, ainsi que tous les autres ingrédients.

Pétrir rapidement cette pâte et former une boule. (Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu de lait. Si elle colle, ajouter un peu de farine). *Laisser reposer pendant une nuit.*

Abaisser la pâte sur un demi-centimètre d'épaisseur et découper des coeurs, des losanges, des rectangles, etc.

Faire cuire sur une tôle beurrée et farinée à 1800, pendant 15 à 20 minutes..

Après complet refroidissement, enduire d'un glaçage au chocolat.

CONNAISSEZ –VOUS LE KEFIR ?

Le kéfir est une boisson du Caucase saine et facile à faire .Dans son pays d'origine on lui attribue de multiples vertus. Il est sensé guérir presque tous les maux .On le boit comme de l'eau de sept à soixante dix sept ans et plus... Il en existe deux sortes :

– *celui à l'eau et celui au lait*

La levure, après mise en fermentation avec sucre, fruits secs : (figues, raisins...) et eau donne en deux à trois jours une boisson gazeuse, légèrement aigre et rafraîchissante qui peut être bue à tout moment.

RECETTE DE BASE POUR 2 LITRES D'EAU

Ingrédients :

-2 litres d'eau froide

Kéfir :

- **6 cuillerées à soupe de ferment**
- **2 ou 3 figues sèches**
- **10 grains de raisins secs**
- **4 cuillerées à soupe de sucre**
-

Citron, orange, pomme ou poire etc....peuvent également entrer dans la fabrication du kéfir et remplacer figues ou raisins .La saveur sera alors différente.

Utiliser un récipient en verre à large ouverture, ne pas fermer hermétiquement le couvercle. Laisser le mélange à température ambiante : 2jours minimum

3 jours maximum

Quand les fruits remontent à la surface : les retirer, les jeter. Filtrer le mélange et mettre en bouteille. Réserver du ferment, le rincer et renouveler la fabrication comme il est indiqué ci-dessus.

Consommer la boisson au réfrigérateur .Consommer sans modération. Conservation 2 à 3jours après ouverture de la bouteille. Au fur et à mesure des fabrications, le volume des grains de kéfir augmente normalement Le ferment inutilisé peut être conservé au réfrigérateur environ 10 jours dans un bocal avec très peu de sucre .

C'est alors l'occasion d'en fournir à son voisinage.

Si vous êtes intéressés, je me ferai un plaisir de vous donner du ferment.

Dans la tradition, le kéfir se transmet de proche en proche...Pourquoi pas entre nous ?

MADELEINE TRIQUET

Le Coin des Amis

Les Amis en ballade n'ont pas manqué de nous faire un petit clin d'œil. Tous nous souhaitons un prompt rétablissement à Eugène



Nicole et Jean



Jo et Yvelyne



Les cinq évadés de la godasse, Antoine,
Christine, Francis, Francis Teissier et Richard



Lucien et Angèle



Richard, Odette, René, Annie, François,
Michou



Georges et Monique



Ginette, Mario, Sylvie, Gérard et Danièle



Jo et Yvelyne

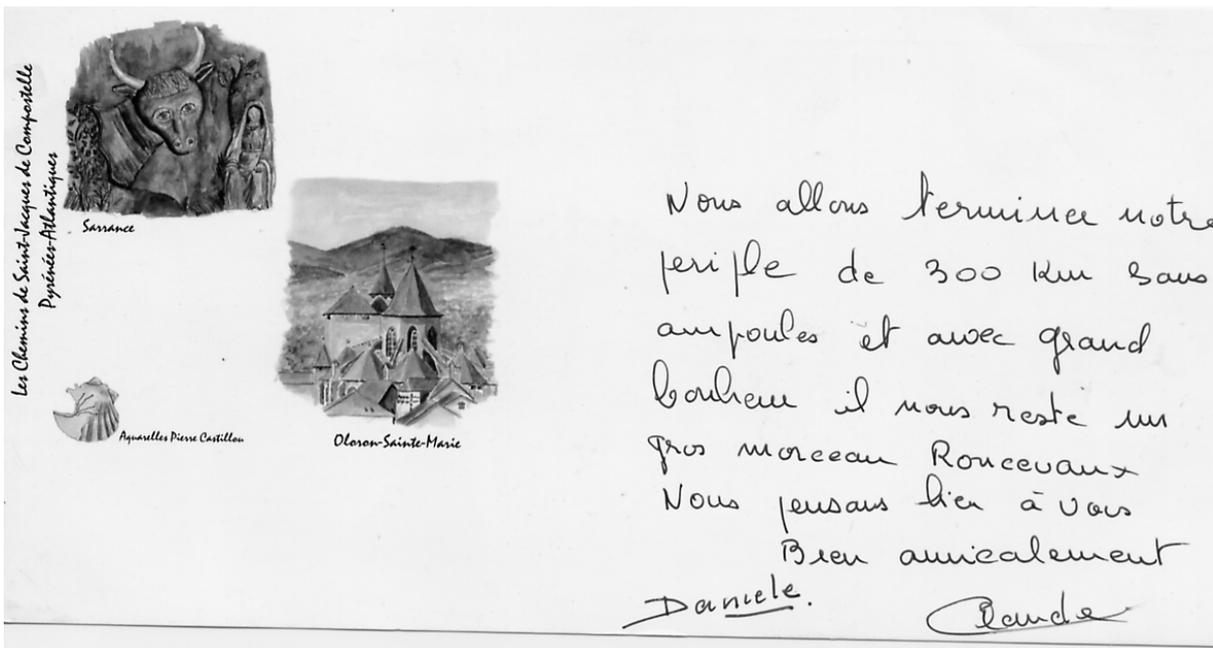


Christiane Denaix

NAVARREX Pays Basque



Gérard à trois jours de marche devant Claude et Danièle



Poème lu par ANDREE ABEL dans le cahier de sa petite fille CHLOE , elle l'a trouvé rigolo et nous en fait partager la fraîcheur .

Certains veulent être marins,
D'autres ramasseurs de bruyère,
Explorateurs de souterrains,
Perceurs de trous dans le gruyère,

Cosmonautes, ou pourquoi pas,
Goûteurs de tarte à la crème,
De chocolat ou de babas :
Les beaux métiers sont ceux qu'on aime,

L' un veut nourrir un petit faon,
Apprendre aux singes l'orthographe,
Un autre bercer l'éléphant...
Moi, je veux peigner la girafe !

JOYEUX ANNIVERSAIRE aux :

SAGITAIRE 22 Nov —————> 21 Déc

AIME jeanine , GRIMAUD Marie Louise, POITEVIN Paule (24 nov).
Déc :
IZORCE Jacqueline (5), TRIQUET Madeleine (8), BLANC Alain (11),

CAPRICORNE 21 Déc —————> 20 Janv.

MORETTI Rina (22 déc),
Janv.
BALDI Marcel , SUZZONI Jacqueline (2), DUNY Michelle (3), TORES Nathalie (5),
IMBERT Henri (6), VEZZI Yvonne (7), MORGAVI Eliane (8), ABEL Christine (18),

VERSEAU 20 Janv . —————> 19 Févr.

Janv.
LIZON-AU-CIRE Michel (21), CARRETOS Louise (26), RAVAU Stephane (23),
VERNIER Samuel (28), DESTOUET Ghyslaine , ESPINOSA Georgette (31),
Févr.
CHOLVIN Martine (1), PASTOR Yves (6), GUILLOT Christiane (7), ZANNA Isabelle (17),

POISSONS

19 Fév.



21 Mars.

CARRETOS Camille (22), OUARAD Josette (23), BORG Chantal (25), LINCK Madeleine (26), DESTOUET Ghyslaine (31),

**Merci à tous ceux qui font un effort et nous envoient des articles, c'est vous qui faites vivre le journal, Alors ! tous à vos plumes,
Nous vous attendons sur :**

Mamydaniele83@aol.com ou moniquelemanceau@free.fr