



ECHO RANDO

Décembre 2010

N°72



L'Editorial du Président :

La neige recouvre la région, elle nous rappelle que la fin d'année est là

Le bilan tiré de la dernière assemblée générale est largement positif. L'assistance était nombreuse. Que tous les acteurs de cette réussite se trouvent ici remerciés.

La somme des dynamismes de nos animateurs (terrains ou autres) fournit la raison d'être de notre association.

Le rythme de croisière acquis au cours des années passées continue de mettre en exergue notre spécificité « montagne ». Nous ne négligeons pas, pour autant, l'aspect touristique et culturel. La randonnée demeurant notre activité première est une discipline sportive que nous conjuguons à pied, à ski, en raquettes, en vélo, le week-end ou en semaine, la journée ou en séjour plus ou moins long et par toutes les saisons. Le bonheur ressenti au retour d'une rando efface la montée d'adrénaline ponctuée par les efforts répétés, il est chaque fois plus grand.

Si nous avons plaisir à parcourir les pays briançonnais et Queyrassins nous n'oublions pas le travail fourni sur leurs sentiers. Les centaines de kilomètres et les centaines d'heures sont effectuées par les baliseurs officiels, néanmoins bénévoles. La qualité apportée n'est pas un fait de hasard, elle concourt à une notoriété justifiée en matière de randonnée. Cette qualité, reconnue par nos autorités hiérarchiques, est faite de compétence, de responsabilité, de disponibilité des amateurs avisés et aguerris. ... /...



L'Editorial du Président : suite

Avant de découvrir le programme du prochain trimestre et de préparer vos escapades, je vous souhaite à chacune et chacun d'entre vous de passer des excellentes fêtes de Noël.

Je vous adresse aussi mes vœux de bonne, heureuse et fraternelle année 2011.



Robert MUREAU



Dans le numéro 72

L'éditorial du Président

La commission randonnée

Formation & Sécurité

Radioscopie de l'ARBB

Assemblée Générale Ordinaire

Fête de l'ARBB

Réunion des Baliseurs

Le Blog de Bernardino

Une soirée Gambas

Voyage en Birmanie

Le Simoust

Légende de la rue des Masques

Récit sur La Corse Nord

Légende des Hautes Alpes

Recettes du Terroir

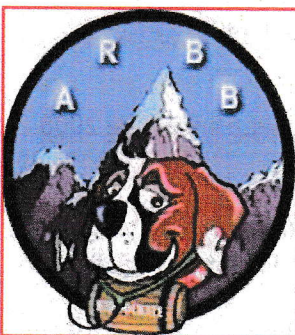
La Commission Randonnée s'est tenue, comme prévu, le 3 décembre, en présence de 9 de ses membres.

Les propositions pour le programme du 1^{er} trimestre 2011 sont riches et variées : raquettes, ski de fond, ski de piste, ski de randonnée. Il y en a pour tous les goûts.

Ce programme n'étant pas restrictif, toutes nouvelles suggestions seront rajoutées aux prévisions hebdomadaires. Lancez-vous, n'hésitez pas.

Aline B.

Formation PSC1



Avec nos amis de la Protection Civile nous avons organisé le samedi 30 octobre dans leurs locaux cette formation PSC1. Abréviation peu connue qui veut dire Premier Secours Citoyen de 1^{er} niveau. Cette formation, que devrait suivre tout citoyen, permet de porter les premiers secours à une personne en difficulté. Cela va de l'étouffement par absorption d'un corps étranger au massage cardiaque sur une personne inanimée en passant par la mise en PLS (Position Latérale de Sécurité) pour une personne blessée. Ces premiers soins permettent souvent de sauver

des vies en l'attente des professionnels, pompiers SAMU etc..., qui eux prennent la suite avant transfert dans les centres ad hoc.

Nous étions 12 à participer à cette formation qui était réservée aux animateurs. Nous avons à notre disposition 3 secouristes qui nous ont, d'abord en théorie puis en pratique, décrits et appris les gestes simples qui permettent de sauver des vies. Les « travaux pratiques » se sont déroulés sur des mannequins et chacun s'est exercé au massage cardiaque sur adulte, enfant et bébé.

Nous avons également, et ceci est maintenant d'actualité, appris à nous servir d'un défibrillateur. Ce DAE (Défibrillateur Automatisé Extérieur). Cet appareil automatique guide le secouriste par ses séquences pré enregistrées, il suffit simplement de bien positionner sur la victime les 2 électrodes. Il est important pour vous de savoir que la municipalité de Briançon a installé 5 de ces appareils sur le territoire de la commune (2 autres le seront quand l'emplacement sera défini). Chaque gymnase, la patinoire, la MJC et le Cadran possèdent un de ces appareils. Ils peuvent servir pour toute intervention sur une personne, bien sûr à condition de se trouver proche d'un d'eux.

Cette journée riche en information sera prolongée l'année prochaine par une journée terrain, et nous remettrons au programme formation un nouveau PSC1. Ceci est d'autant plus important que seulement en France 7% de la population adulte a suivi cette formation contre près de 60% chez certains de nos voisins européens.

Bernard R.



Pour obtenir de l'aide en cas d'urgence (France), appelez le :
Samu -15 . Police Secours - 17 . Pompiers - 18 . Général - 112



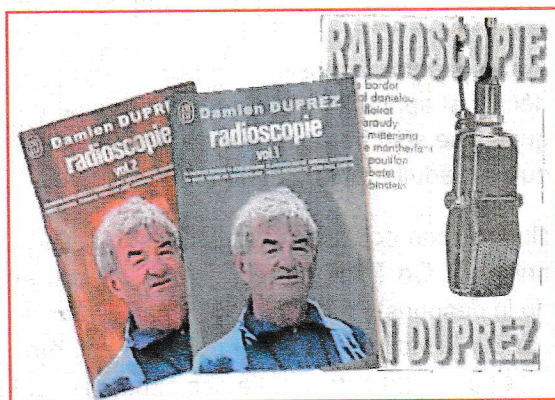
Radioscopie de l'A.R.B.B.

En cette d'année, période de bilan, je vous propose une Radioscopie de l'A.R.B.B. qui situera ainsi notre Association au sein du C.D.R.P. (comité départemental de randonnée pédestre), et vous donnera également les grandes données démographiques de notre Association.

Importance de l'A.R.B.B. au sein du C.D.R.P. : évolution sur quatre années de 2006 à 2010

- ☞ L'effectif de notre association est passé de 156 adhérents à 188, il a ainsi progressé de 20% sur la même période (en club comparable) le C.D.R.P. a progressé de 8%
- ☞ Notre effectif représentait 26% du C.D.R.P. en 2006, il est passé à 35% en 2010
- ☞ Les trois Clubs ayant le plus de licenciés au sein du CDRP. en 2010 sont :

- * L'A.R.B.B. avec 178 licenciés
- * Sentiers 05 (Gap) 77 licenciés
- * Randonnées Caturige (Chorges) 74 licenciés



Grandes Données Démographiques de l'A.R.B.B. : évolution sur quatre années de 2006 à 2010

- ☞ Le nombre de nouveaux adhérents est de 21 en moyenne par an. Les départs : 13.
- ☞ Le sexe féminin est toujours majoritaire, toutefois il régresse, sa part est passée de 67% en 2006 à 60% aujourd'hui, le département est à 55% de femmes en 2010.
- ☞ L'âge moyen, hélas nous ne rajeunissons pas, est passé de 61 à 64 ans, pour un C.D.R.P. légèrement plus âgé en 2010 : 65 ans en moyenne.

Voilà, vous savez tout, l'ARBB. se porte bien. Vive la jeunesse.

Damien D.

L'assemblée générale 2010 s'est tenue, comme d'habitude, au centre d'oxygénation le 7 novembre 2010. Cette assemblée générale était un peu particulière parce qu'elle célébrait les 20 ans de l'ARBB. A cette occasion, diverses personnalités avaient été invitées et en particulier Jean GODEFROY un des fondateurs de l'association. Par ailleurs 94 adhérents étaient présents ou représentés et se bouscuaient, dans une joyeuse pagaille au contrôle, à l'entrée. L'ordre du jour appelait d'abord le rapport moral et d'activités.

Robert MUREAU, notre président, évoquait outre les sorties habituelles, les nombreux séjours organisés cette année, les sorties nocturnes, la soirée « sécurité en montagne » organisée avec l'UTL. Il soulignait aussi que l'activité de balisage est très importante à l'ARBB, surtout depuis que, cette année, l'association a pris en charge



le balisage des sentiers du Queyras, soit plus de 250 Km. Il rappelait la participation de l'association au forum des sports et au forum de la vie associative. Il soulignait enfin deux préoccupations constantes de l'ARBB: la formation et la sécurité, dont le responsable Bernard ROQUE est maintenant formateur régional. Après lui chaque responsable de commission faisait le point sur l'activité dont il a la charge, et recevait l'approbation unanime de l'assemblée.

Toujours très attendu, le rapport financier de Damien DUPREZ, permettait à chacun de constater, avec soulagement, que les finances de l'ARBB sont saines, avec une perte minimale, sur l'exercice 2009-2010 de 36,41 €. Notre trésorier soulignait cependant que ce bel équilibre n'avait pu être obtenu que parce que les actions de formation avaient été cette année modestes et peu coûteuses et que le budget provisionné pour elles avait pu être redéployé. Cette situation n'est évidemment pas satisfaisante et Damien profitait de la présence de représentants de la municipalité et des services de la jeunesse et des sports pour appeler au maintien des subventions à un niveau élevé.

Le budget 2010-2011 est prévu sans augmentation des cotisations, comptant sur une majoration des subventions et une augmentation des adhésions.

L'assemblée, unanime, donnait quitus à Damien de sa gestion et approuvait le budget

... / ...

L'Assemblée Générale Ordinaire 2010 de l'A.R.B.B.

C'était au tour du secrétaire, Daniel MIGNOT, de subjuguier l'assemblée, en témoignant, chiffres à l'appui, de la bonne santé de l'ARBB. En effet le nombre de membres actifs augmente régulièrement, puisque nous sommes maintenant 188 adhérents. Et malgré une écrasante domination féminine (113 femmes pour 75 hommes), la paix et la sérénité règnent dans notre association !

Venait ensuite le moment très attendu du scrutin pour désigner les nouveaux membres du conseil d'administration. 4 postes à pourvoir et 4 candidats ! Le suspense était à son comble et c'est la gorge serrée que chacun déposait son bulletin. Après vérification soigneuse des urnes, et dans l'explosion de la liesse populaire la commission de contrôle



Jean GODEFROY

proclamait élus : Jean Paul ALBERTIN, Michel COLLIN, Dominique LEGUAY et Jean Claude PUTET.

Le mot de la fin revenait à Jean GODEFROY, fondateur de l'ARBB il y a 20 ans.

Celui ci exprimait son émotion de participer à cet anniversaire. Il évoquait la période de la fondation de l'association et l'action de ses camarades aujourd'hui disparus. Il terminait en félicitant l'assemblée pour la vitalité de l'association et exprimait ses vœux de poursuite de cette évolution favorable.

Comme le veut la tradition, un apéritif convivial réunissait ensuite les participants, autour du nouveau bureau dont Robert MUREAU avait une nouvelle fois accepté d'être la figure de proue ! Un intermède comique très réussi permettait de maintenir la modestie du président à un niveau convenable, cependant que des chants repris en chœur exaltaient sa gloire.

Claude C. & Daniel M.



Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais



Fête de l'A.R.B.B. le 3 Octobre 2010

Le sympathique chalet des Guibertes, ouvert à notre intention par notre petite Mimi, a accueilli cette année encore les joyeux randonneurs de l'ARBB pour leur fête annuelle. Les plus téméraires ont démarré cette journée par une mise en jambes, au Grand Aréa pour les uns et au Vallon du Fontenil pour les autres.

L'air vif de la matinée ayant ouvert l'appétit des marcheurs, c'est avec grand plaisir qu'ils ont rejoint tous leurs collègues déjà sur place.

Après un copieux apéro, chacun a pu déguster, avec les grillades, les délicieux plats salés préparés par les ARBBistes.

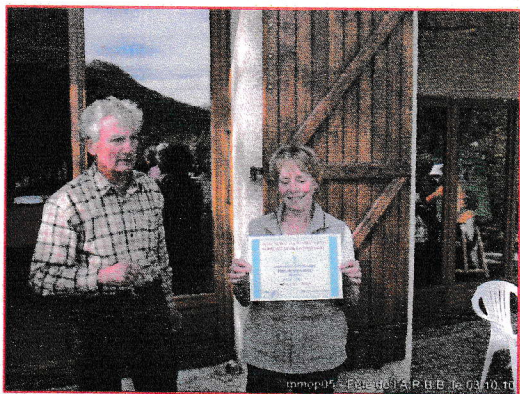
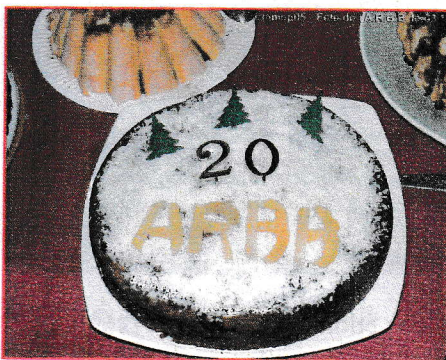
Puis vinrent les gâteaux, nombreux et variés, devant lesquels quelques initiés avaient le devoir de désigner la nouvelle « Miss Cake ».

C'est Aline qui, avec son gâteau d'anniversaire (20 ans de l'ARBB) a été élue « Miss Cake 2010 », accompagnée par ses dauphines Raymonde et Martine.

Les musiciens et chanteurs ont bien sûr accompagné agréablement ce repas festif. Mais cette année les boules sont restées enfermées, pas de volontaires pour essayer de remporter le sublime trophée. Il restera une année encore chez Dominique.

La fraîcheur de cette fin d'après midi a précipité le départ de certains convives, et après la remise en ordre du chalet nous nous sommes séparés heureux de cette bonne journée.

Merci encore à Mimi et à tous les participants et bien sûr à l'année prochaine.



Aline B.





La réunion s'est déroulée dans les locaux de l'hôtellerie de Notre Dame du Laus le samedi 20 novembre 2010, sous la férule de Jean PHILIP Président de la commission Sentiers et Itinéraires et de Marc LAURANS Président du C.D.R.P.

Nous étions 64 personnes présentes dont 57 baliseurs officiels et aide-baliseurs, une grande séance de travail toute la matinée suivie d'un frugal repas dans une très bonne ambiance générale.



L'ordre du jour était le suivant :

ègles de balisage ;

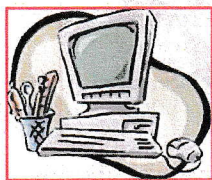
A l'heure actuelle nous entendons toutes et tous parler dans les différents supports d'information des nouveaux moyens de communication. Chaque jour il en paraît de nouveaux et qui citera les journaux gratuits, les nouvelles chaînes de télévision et les célèbres Facebook, Twitter, et autres blogs.

Les blogs ce sont ces sites personnels sur lesquels nous pouvons créer articles, mettre des photos etc. Alors je me suis dit, par ces temps où tombe la neige, tu feras ton blog. Et c'est ce que j'ai fait. Créer un blog c'est ultra facile, par contre ensuite il faut y écrire dedans et le plus difficile c'est de trouver les idées d'écriture. Une qui m'a tout de suite sauté à la tête, sans me faire mal, c'est celle d'y raconter les sorties en randonnées.

C'est comme cela que c'est parti et sur le blog personnel il y a maintenant quelques récits de randonnée. Ces récits ne seront pas la description in fine de la randonnée, mais telle que je l'ai vue et également quelques anecdotes relevées au cours de celle-ci. Des petits détails dont tout le monde se souvient quelques jours et puis les oublie. Sur ce blog il y aura des photos, les personnes participantes seront citées par leurs prénoms mais les noms de familles ne seront jamais mentionnés.

Par contre les adhérents ne désirant pas figurer sur ce blog me le feront connaître.

Alors voilà, maintenant le blog est accessible à l'adresse suivante et si cela vous intéresse un petit clic vaut mieux qu'une grosse claque.



<http://bernardino.over-blog.fr/articles-blog.html>

Une précision toutefois, comme je randonne aussi avec mes amis de l'Asptt Grenoble vous trouverez aussi des articles sur les sorties faites avec eux. Mais comme ils ont la même mentalité que vous, vous y trouverez beaucoup de ressemblance.

Bernard R.



Soirée Gambas à Chorges



Deux ex. Guillestrins ayant élu domicile en pays Caturige, qui malgré une absence de plusieurs mois cette année pour soucis personnels, mais restés cependant de fidèles membres de l'ARBB, ont invité leur amis du Briançonnais et alentours, et ce pour un dîner au restaurant des Alpes de CHORGES, avec pour thème « Gambas à volonté ».



Aussi le samedi 5 décembre, nous nous sommes retrouvés 23 « joyeux » participants pour ce convivial repas animé par Michel qui avait préparé des jeux de table : (connaissez-vous les autres, jeu de mimes etc...), afin d'assurer une bonne ambiance et de supprimer les attentes du service...

Puis c'est vers 23 h 30 que nous nous sommes séparés pour retour à son « foyer », sauf 5 personnes qui ont prolongé cette amicale soirée en allant à la discothèque « Le Club 30 » - la Grande Ile à Chorges pour prendre un pot.

Merci à toutes et à tous de votre participation.

Monique M.



Voyage au bout du monde : la Birmanie

Ce vendredi 26 novembre, sitôt la permanence des randonneurs terminée, Claude et Anne Claude M. nous emmènent « rêver » en pays lointain : La Birmanie.

Durant leur voyage réalisé en février 2010, Anne Claude a photographié les visages birman, son diaporama permet aux 40 spectateurs d'attendre Claude caméraman et réalisateur de s'installer et nous présenter les 3 épisodes de son film.

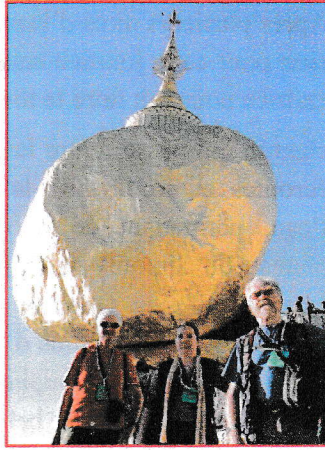
Tout est vu, l'approche des gens dans leurs occupations, leurs fêtes, les paysages sont regardés avec une belle application, précision et netteté des plans.

On y découvre alors les routes à peine carrossables, les villes, les villages, les fabrications artisanales avec du matériel archaïque de même que pour la récolte du maïs. Pour le riz, la plantation est manuelle. Ce qui frappe le plus, ce sont les pagodes, les stupas, les monastères aux multiples bouddhas parfois gigantesques. L'accueil des moines y paraît chaleureux. On y remarque également les habits ethniques multicolores des personnages en fête. Les transports animaliers ou motorisés ne sont pas oubliés non plus, cela laisse un goût d'autrefois, nous qui ont un ordinateur sous le capot.

Cette première projection de l'hiver entrecoupée d'un buffet restreint nous a tenus en haleine durant 2 heures.

Bravo à tous les deux, félicitations pour ce travail remarquable et merci pour le plaisir partagé durant ce long métrage très réussi.

Nadette et Robert M.



Photos : Anne-Claude MALGUY



Le Simoust de Guillestre

Après plusieurs mois d'inactivité, enfin j'ai remis mon sac à dos avec un peu d'appréhension pour cette journée ensoleillée dans le Guillestrois, Brigitte PASQUALI notre animatrice nous fait faire le tour du Simoust le long de la falaise, côté Guillestre, existe un

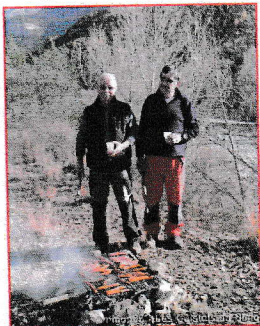
chemin qui passe entre les rochers écroulés et érodés par le vent et l'eau, permettant de rejoindre le plateau du Simoust de Guillestre à la passerelle de Gaboyer près du hameau de St Guillaume d'Eygliers et au pied de Mont Dauphin. De ce chemin on profite de belles vues sur la place forte de Mont Dauphin, le torrent du Guil, la Main du Titan (immense cheminée de fée, résultat d'un conglomérat glaciaire et de l'érosion pluviale), on passe au



A votre santé - Simoust le 11/11/05 - @miquap05

pied de la cascade de Buffalorum (représentant le trop plein du canal Salva qui alimente les cultures du plateau du Simoust avec les eaux du torrent de Cristillan capté près de Ceillac) puis se termine par une traversée des vignes encore cultivées par quelques guillestrins, ceillaquins et varsincs.

Depuis longtemps, ce chemin alternant passages mystérieux, fermés et espaces ouverts et verdoyants, porte le nom de Rue des Masques où Brigitte nous conte une légende traditionnelle (la Légende de la Rue des Masques). La 2ème partie de cette journée fut consacrée au pique-nique sur les bord du Guil, apéritif géant où nous portons un « toast » de bonne sante à tous les membres de l'A.R.B.B. (cf photo) ; nos deux cuis-tots : Jean-Claude et Jean-Paul les chefs du barbecue nous ont mijoté moult merguez, chipolatas et poitrine de porc.



Que de bonne rigolades et de plaisir partagé, joie de retrouver Odette et Lucien et tous les autres amis de l'association. L'après midi a très vite passé avec de bons desserts, du vin chaud, des digestifs « maison » avec les baies des Htes Alpes qui m'ont redonné une vive envie de continuer les randonnées.

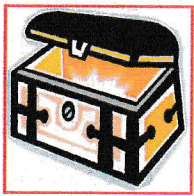
Michel M.



La Légende de la rue des Masques

A Eyglies, vivaient alors une jeune femme Marguerite Oliron, son mari et leur fils Charles. La vie n'était pas facile et ils ne gagnaient pas assez d'argent pour vivre. Le mari songea à s'expatrier et voulut aller faire fortune aux Amériques : "Vois donc, les gens d'Aiguilles partis là-bas... Quelles belles maisons ils se font construire à leur retour" disait-il. Sa femme, impuissante à le retenir. Au début, il écrivit des lettres venant du Mexique, puis plus rien... et Marguerite apprit, un jour, qu'il était mort "des fièvres"... sans la moindre fortune.

Seule, que devenir et que faire pour élever Charles? On était alors tout près de Noël, elle résolut d'essayer l'or des rochers, dont elle entendait parler aux veillées. Elle partit pour la rue des Masques, portant son fils dans ses bras. Elle avait froid, elle avait peur qu'importe, il fallait oser. Mais comme le cœur lui battait !.. Au premier des douze coups égrenés au clocher d'Eyglies, la roche s'ouvrit, et l'or apparut, scintillant dans la pénombre. Elle entre dans la grotte, pose son fils à terre, laisse couler les pièces d'or entre ses doigts... Qu'il y en a !... pour les emporter, elle va vite chercher son panier laissé dehors, et revient d'un bond ... mais trop tard, le dernier coup a sonné, la pierre s'est refermée sur son fils.



Marguerite, surprise un instant, comprend bientôt tout son malheur. Elle se redresse affolée et se précipite sur le rocher qui reste inébranlable. Elle crie, elle appelle, elle pleure ; sa voix retentit et se prolonge tout le long de la Rue des Masques ...

L'écho seul lui répond. La pauvre Marguerite crut en devenir folle. Chaque jour, elle venait appeler son enfant à la rue des Masques, espérant le voir apparaître, et, elle restait là grelottante de froid et de faim. Le soir, elle tombait à terre inanimée de douleur et de souffrance.

Alors, elle se retrouvait sur son lit, un petit pain sur la table, un sorcier apitoyé en prenait soin.

Que Noël fut long à revenir !

Ce soir-là, Marguerite ne s'est pas endormie; Le premier coup sonne, la grotte s'ouvre, elle aperçoit Charles, frais et rose, assis sur le tas d'or... elle se précipite, prend son enfant et l'emporte au plus vite, le pressant sur son cœur. "O mon trésor ! mon cher trésor !" murmure-t-elle avec ivresse. Le lendemain, Marguerite redescendit au village, heureuse et consolée, pressant toujours sur son cœur le trésor qu'elle avait perdu et qu'elle avait retrouvé.

Légende transmise par « Abrard, dit "Joli Cœur" »



Une extraordinaire randonnée en Corse du nord

Du 6 au 18 Juin 2010, Quinze randonneurs de l'ARBB ont quitté les chemins de Briançon pour les sentiers et les montagnes de la Corse du Nord,

Chacun partait avec ses envies de mer, de torrents et baignades, fleurs de maquis, névés sur le Monte Cinto, sources fraîches au creux des vallons.

Nous avons marché 6 à 8 heures par jour, avec des dénivelés de plus ou moins 1000 mètres, sauf les deux derniers jours sous un grand soleil, Chaque soir, c'était la découverte



d'un nouveau gîte, le plus souvent dans de pittoresques villages de montagne comme Serriera ou Ota. D'autres étapes restent dans les mémoires par la beauté des sites : chaos rocheux de Bonifatu, baie de Girolata surmontée de sa tour génoise, bordée par les falaises rouges de Scandola, gorges sauvages et tourmentées de la Spelunca. Si la faune locale n'est pas très riche (hormis les nombreux

cochons dans les villages, la salamandre d'eau aperçue au col de Verghio et le balbuzard pêcheur de Scandola), la flore d'une extraordinaire richesse faisait oublier la fatigue et trouver la sérénité : lentisques, cistes, bruyères, asphodèles, myrte, tous les lys même les plus rares le long des chemins, tilleuls dans les villages. Deux variétés d'arbres surtout structurent le paysage : les pins laricio à l'écorce blanche et soyeuse, imposants dans la forêt d'Aitone et les eucalyptus le long du Fango et à flanc de colline.

Sur place et au retour quelques délices gastronomiques : les roboratives soupes corses, les charcuteries, les canistrelli et la Pietra prolongent nos souvenirs.

Geneviève M.



Légende des Hautes Alpes

La Dame Blanche du Lautaret

Cette histoire de fantôme est plus connue dans le Briançonnais. La légende se situe en hiver, sur la route du col du Lautaret, lorsque les rigueurs de la saison transforment la délicieuse balade connue en été, en une périlleuse et parfois fatale expédition. En effet, lorsque la tourmente se déchaîne, rendant la visibilité quasiment nulle, la route sillonne dangereusement entre des parois de neige formées par les congères et la chaussée est aussi glissante qu'une patinoire. Nombreux sont les gens qui ont dû abandonner leur voiture ensevelie sous la neige et poursuivre leur chemin à pied, avec le risque de finir congelé jusqu'au prochain printemps ...

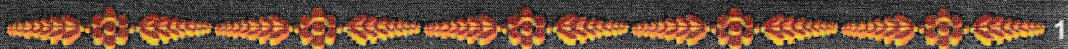
L'histoire raconte l'étrange aventure survenue à de nombreuses personnes au cœur de la nuit et de la tourmente : alors qu'elles étaient concentrées sur la conduite de leur véhicule, une incroyable apparition les surprenait au détour d'un virage : une dame vêtue d'une robe et d'un châle dont la blancheur immaculée rappelait celle de la neige, faisait de l'auto-stop appuyée contre un panneau routier. Troublés et peïnés par l'apparent dénuement de cet étrange fantôme, nombreux sont ceux qui lui offraient l'hospitalité dans la réconfortante chaleur de leur voiture. Son visage était entièrement dissimulé par son châle et toutes les tentatives de conversation s'avéraient vaines : le curieux personnage gardait obstinément le silence ...

Les automobilistes reprenaient alors leur conduite et la nécessité de se concentrer leur faisait momentanément oublier leur passagère ... Et le voyage se poursuivait toujours sans dommage. Arrivés à bon port, ils ne pouvaient que constater la disparition de la Dame ...

Dans les auberges de la région, on raconte que la Dame Blanche du Lautaret protège les automobilistes qui la prennent à leur bord. Quant à ceux qui l'ignorent, leur voyage se poursuit au péril de leur vie.

On raconte aussi que certains ont été internés en asile psychiatrique, à Laragne, pour avoir relaté cette histoire ...

Gabriel SENTIS 1982





Vin de Gentianes

Préparation 30 minutes

Ingrédients : 3 grammes de racine de gentiane, 1 litre de vin blanc sec, 1/2 verre d'eau de vie, 25 morceaux de sucre

Préparation :

Nettoyer et brosser la racine la découper en petits morceaux. Mettre à macérer la gentiane dans l'eau de vie pendant 2 jours, ajouter sucre et vin blanc, après 10 jours filtrer, mettre en bouteilles, les boucher.



Beignets au fromage de chèvre de Montbardon

Préparation : 5 minutes / cuisson 5 minutes (pour 4 personnes)

Ingrédients : 180 grammes de fromage de chèvre, 2 œufs, 120 grammes de chapelure, un peu de farine, un peu d'huile d'arachide, sel poivre.

Préparation :

Couper le fromage de chèvre en huit morceaux, et enlever la croûte.

Préparer deux autres assiettes : l'une avec la farine l'autre avec la chapelure, du sel du poivre.

Recouvrir de farine chaque morceau de fromage, passer dans un bain d'huile bouillante à 180°C, les faire dorer et les retirer à l'aide d'une écumoire, les égoutter sur papier absorbant, servir sur un lit de salade.

