



Au Sommaire :

- Les infos du Club.
- Sorties et Activités.
- Les nouvelles de l'AFP.
- La cuisine de Florence J.

Les infos du club

2^{ème} RASSEMBLEMENT NATIONAL DE DESCENTE DE CANYON A HERMILLON (Savoie) VALLEE DE LA MAURIENNE du 25 au 29 AOÛT 2004

- PRESENTATION -

- La vallée de la Maurienne, de la Tarentaise, de l'avant pays savoyard et celle du Piémont comportent des canyons de toutes difficultés.
- Certaines descentes peuvent atteindre jusqu'à 700 m de dénivellée.
- Tous les canyons sont accessible grâce à un réseau de voies de communication dense, s'appuyant en particulier sur le réseau autoroutier.
- Repas d'accueil le mercredi offert à tous les participants
- Des conférences-débats seront organisées ainsi qu'une démonstration de secours en montagne
- Expo vente de matériel de montagne
- Repas montagnard le samedi soir

+ 2 et 3 octobre , journée nationale de la spéléo, que ceux qui ont des idées pour des animations le disent.

Nous sommes inscrit pour "1,2,3, à vous de jouer...les associations se présentent". Fiesta qui se déroulera le 18 septembre.....à Villeurbanne



Nouvelle proposition sur l'origine des peintures pariétales de la grotte de Lascaux (Dordogne, France), d'après Philippe Geluck (*Et vous, chat va ?*, Casterman, 2003).

LES PEINTURES DE LA SQUAW

SPELEO-CLUB DE VILLEURBANNE

Echos du sous-sol

N° 77 août 2004

Publication mensuelle du Spéleo Club de Villeurbanne

Pour tout contact et informations :

Spéleo-club de Villeurbanne, Maison Berthy Albrecht
14 place Grandclément - 69100 Villeurbanne.

Réunion : tous les mercredis (à partir de 20h30) - local S.C.V. au sous-sol.

<http://speleoclubvilleurban.free.fr>

speleoclubvilleurban@hotmail.com

Qu'est-ce qu'on a fait auparavant ?

Samedi 1 novembre 2003 : vallée du Gier (Loire), vallée de la Semène, de la Loire (Haute-Loire). Participant : Marcel Meyssonier. Visite de quelques cavités pour observation de chauve-souris (encore ... !)

Galerie de mine de Chavanol (Doizieux/ massif du Pilat, Loire) : seconde visite automnale pour voir l'évolution de la population en raison de la persistance du froid. Présence (comme le 6 octobre) des 3 Murins à oreilles échanquées (*Myotis emarginatus*), les 2 Murins du fond n'ont pas bougé de la voûte, par contre le premier, qui était sur la paroi de gauche s'est déplacé, et était suspendu au milieu de la voûte, après le rail et avant la flaque d'eau. Temp. ext. 14° / T° intérieure : de 9,4° (entrée), puis 9,4° (mi-parcours) à 9,6° (similaire au 6 octobre, mais beaucoup plus d'humidité). Faune pariétale : quelques Aranéides (pas des Meta), avec leurs toiles recouvertes de nombreuses gouttelettes d'eau. Première observation d'un papillon dans cette galerie (*Scoliopteryx libatrix*). Visite ensuite de la très modeste grotte de Mandrin (Aurec, vallée de la Semène, en Haute-Loire), où j'observe ici 3 Pipistrelles communes (fissure au plafond). Il y a, par temps très froid, et seulement quelques années, une colonie de plusieurs dizaines d'individus de cette espèce, bien camouflés dans une fissure. Présence de quelques Aranéides au plafond, des Meta avec leurs cocons, mais pas beaucoup d'humidité. L'accès s'effectue en rive gauche à partir de l'usine hydroélectrique, et est maintenant plutôt chaotique après le passage d'un bulldozer : réfection du canal de la prise d'eau, des sacs de ciments de partout. La rivière me paraît être un vrai égout... couleur de l'eau et odeur ! Les pêcheurs doivent apprécier ! RAS pour la grotte si ce n'est qu'un feu / barbecue a été fait assez récemment, durant l'été sans doute... ; après nettoyage des lieux, je ramène un plein sac poubelle de cochonneries jusqu'à Semène ! Il serait probablement bien de mettre un panonceau au fond de la grotte pour inviter les visiteurs à ne pas faire de feu, en signalant l'intérêt de cet abri en tant que gîte hivernal de chauve-souris. Il faudrait aussi s'enquérir du propriétaire !

Pour finir le circuit, dans la vallée de la Loire, coup d'œil dans la galerie de mine de Chambeyron n° 1 (Vorey) ; là, je ne regrette pas mon passage car je note une bonne présence de chauve-souris, grâce au froid : 6 individus : et 4 espèces différentes : 3 Petits

rhinolophes, 1 Grand rhinolophe, et dans les trous de la voûte : 1 Murin de Natterer et 1 Oreillard (gris/ méridional a priori). Temp. relevées : 8,7° à l'entrée à l'extérieur, puis à l'intérieur variation de 9,9° à 9,8° au fond ; température de l'eau dans la vasque terminale : 9,8° aussi. Quelques Aranéides (Meta) et de belles et grosses limaces noires dans la zone d'entrée ; pas de passage depuis ma dernière visite. Pas eu le temps malheureusement de voir les autres galeries de Vorey (Notes de Marcel Meyssonier).

Dimanche 30 novembre 2003 : vallée de la Loire (Haute-Loire).
8ème visite, rapide, dans la galerie de mine de Chambeyron n° 1 (Vorey) ; ça a bougé depuis le 1er novembre : seulement 3 chauve-souris (au lieu de 6 individus) : et 3 espèces : 1 Petit rhinolophe, 1 Grand rhinolophe, et dans un des trous de la voûte : 1 Oreillard. Seul le Grand Rhinolophe n'a pas changé de place, a priori, depuis le début du mois (Notes de Marcel Meyssonier).

Dimanche 21 mars 2004 Canyon Le Diable

Participants : Vincent, Fred, Para et moi
Premier canyon de l'année. Il nous faut finir quelques images pour le film Choc thermique, on espère donc trouver neige et glace dans le canyon. En vain. Même pas le moindre névé. Il est vrai que la pluie et le froid n'étaient pas réellement au rendez-vous ces dernières semaines. Journée bredouille, retour sur Lyon très tôt dans l'après midi.

CR de J. Lachise

Samedi 18 avril 2004 Via Ferrata, la Guinguette (Tenay 01)

Participants : Lydie, Papi (Daniel), Nicolas et moi
La Via Ferrata de Tenay présente l'avantage pour les débutants, c'est que le premier tiers du parcours évolue dans la forêt sur un sol en terre. C'est une bonne entrée en matière, pas d'appréhension du vide. La Via ne présente aucune difficulté technique et surtout par rapport à l'altitude. Elle est cotée PD à D. Lydie voulait voir l'état de son estomac, pendue dans le vide, à 200 m d'altitude. Papi, lui, 64 ans, complètement à l'aise dans cette activité, n'en est pas à sa première. Voilà qui est fait, à part la remontée légèrement déversante au milieu du parcours qui crée à plus d'un débutant une petite montée d'adrénaline, Lydie est devenue une nouvelle fan de la Via



Ferrata. Et malgré la tempête qui a démarré aux deux tiers du parcours, vent, neige, pluie et même la grêle était des nôtres sur la passerelle. Nicolas, bon sportif, pour qui le rythme était loin d'être assez soutenu, était frigorifié.

CR de J. Lachise

Jeudi 20 mai 2004

Rassemblement international du canyon à Ainsa - Aragon - Limite Mont Perdu et Sierra de Guara.

Canyon Baranco del Rio

Participants : Vincent, Paul, Bruno, Christopher, Allan et Jacques

Départ dans canyon : 16 h 45, alt. 635 m

On vient juste d'arriver à Ainsa et on voulait quand même se payer un canyon avant le rendez-vous de 19 h pour la vidéo du rassemblement. Pas de temps à perdre et le Baranco del Rio s'y prête tout à fait. Situé au sud du lac Embalse de Mediano, c'est un canyon rapide, il peut se faire en 1 h à cette époque puisque il est pratiquement à sec. Il fait beau et chaud mais quelques marmites sont encore remplies d'eau jusqu'à la taille, pas encore croupie, tout juste pour se rafraîchir. Le canyon peut même se descendre sans combinaison, ou simplement le pantalon néoprène. Canyon assez esthétique, quelques méandres, les sauts doivent être possibles avec de l'eau, à condition d'amortir. Sans eau, la désescalade est facile. Nous avons dû mettre la corde 1 ou 2 fois, rappels maxi 10 m.

Ceci dit, les baudriers, casque et corde sont nécessaires. Ne pas s'engager dans le Baranco del Rio en touriste, short, baskets comme l'a fait le groupe que nous avons dû faire remonter sur nos cordes. Il n'y a pas d'échappatoire.

A la sortie du canyon, prendre le chemin remontant à gauche, $\frac{1}{4}$ d'heure de remontée puis $\frac{1}{4}$ de marche sur le plateau en suivant pendant quelques minutes la ligne haute tension. Le chemin est tout tracé jusqu'aux prés qu'il faut traverser pour rejoindre le parking.

Fin du canyon à 17 h 30, alt. 500 m. Retour à la voiture à 18 h

CR de Jacques Lachise

Le soir, soirée vidéo avec :

- Choc thermique du SCV.
- 2001, l'Odyssée de la spéléo et du canyon, vieux classique du COSIF, mais qui passe toujours très bien.
- Stage canyon au Brésil de Marc Bourreau.
- Le Chili, diaporama sur les canyons du Chili
- L'envers du décor et la légende des tropiques

Vers minuit, après cette longue journée, presque 900 km de route, enfin du repos au gîte de Lamiana. Gîte situé au nord d'Ainsa, remonter au nord jusqu'à l'Hospital de Tella, prendre à gauche, 8 km de route puis encore à gauche au panneau noir, Lamiana. Coin un peu paumé, mais très agréable, et surtout à côté de nombreux canyons. 10 € la nuit (avec votre sac de couchage), vous pouvez demander p'tit déj, casse croûtes pour le canyon, et repas du soir. Mais ils ne parlent pas un mot de français ou d'anglais.

Vendredi 21 mai 2004 Canyon Baranco Consusa (partie inférieure)

Participants : Vincent, Paul, Bruno, Christopher, Eric Alexis et Jacques

Accès ; du gîte, continuer la route jusqu'au dernier virage avant d'arriver à Revilla. En voiture ; 5 min, puis de la voiture, 5 min de marche. Il est donné pour 3 à 4 étoiles sur la carte du Mt Perdu.

Départ dans canyon : 10 h 30, alt. ~ 1290 m

Canyon très beau et très sympa, pas de regret. Il est assez technique, 20 rappels dont 3 de 30 m et 2 sauts possibles de 4 m maxi sur 340 m de dénivellée au total. Le débit est léger mais suffisant pour s'amuser. Au milieu du canyon, une C30 arrive dans un superbe passage souterrain avec un plafond d'une dizaine de mètres de haut. Ce vendredi, le canyon est très fréquenté, 3 groupes devant nous et 1 derrière. Nous sommes partis un peu tard (1 heure trop tard) et il est très difficile voire impossible de doubler. Surtout avec plus de 20 personnes sur les 3 groupes. Tout le monde a eu le temps de faire connaissance, nous étions tous du rassemblement, espagnols, anglais, américains, français et peut-être d'autres nationalités. Echanger différents propos techniques sur notre matériel et technique de progression en canyon, journée enrichissante. La dernière C30 plein vide est un superbe cirque arrosé avec atterrissage sur plancher rocheux. On peut remercier le premier groupe, avec qui Eric a pu négocier, de nous laisser passer. Le temps est pas génial et on risque de prendre la radée à tout instant. Compte tenu du bassin versant, le débit dans le canyon peut monter assez vite. Arrivée en bas du canyon : 15 h 30, mais la topo donne 3 h de descente. On quitte le canyon rive gauche après la C30 pour rejoindre la route après $\frac{1}{2}$ heures de remontée, puis encore $\frac{1}{2}$ heures de bitume. Retour à la voiture : 16 h 30
CR de Jacques Lachise

Samedi 22 mai 2004 Canyon Baranco Trasito (partie inférieure)

Participants : Vincent, Paul, Bruno, Christopher, et Jacques

Départ dans le canyon à 9 h 30. Cette fois ci, nous avons préféré partir plus tôt, et nous étions les premiers. Beaucoup d'hésitation entre faire la totale ou faire uniquement la partie inférieure. Certains nous disent que la partie supérieure demande une marche d'approche assez raide et que le canyon n'en vaut pas la peine. D'autres disent qu'il est intéressant. Allez savoir !? Compte tenu du temps, pas franchement au beau fixe, on décide de faire que le bas.

Le canyon est très accessible, 1,2 km de long pour 200 m de dénivellée, pas de marche d'approche, il démarre d'un petit pont sur la même route à mi-chemin entre le gîte et Consusa. C'est un joli canyon d'initiation, des cordes de 20 m suffiront. Il est assez rapide, avec un débit assez faible, nous serons en bas à 11 h 30, alors que le topo le donne pour 3 h 30 de descente. La sortie est pas évidente, il faut trouver un sentier rive droite qui mène jusqu'au village de Estaromillo près du Rio Yaga. Traverser le pont et remonter le sentier sur la gauche (cairns) jusqu'à la route. Retour à la voiture 12 h 20

CR de Jacques Lachise

L'après midi, comme le temps n'est toujours pas favorable, ballade dans le village de Tella, 1340 m. Découverte de son Dolmen, de ses 3 ou 4 chapelles dans la montagne. Le bureau du tourisme nous montre, par ses photos et topos, une activité riche en spéléo. Le musée de la sorcellerie n'était pas ouvert. Montée en semi escalade (4+ en solo) au sommet du pic de Tella ~ 1480m, qui surplombe toute la partie Est du Mt Perdu avec la vallée du Rio Yaga, et bien sûr le gîte.

Rendez-vous à Ainsa 19 h, Diaporama espagnol sur les rivières en crue. Pour finir, film documentaire de Guy Roinel (COSIF) sur les dangers de crue en canyon avec en prime des images sur un lâché de barrage en Suisse. Les images sont impressionnantes.

Dimanche 23 mai 2004 Canyon Baranco Saravillo

Participants : Vincent, Paul, Evan (anglais présent au rassemblement) et Jacques

Canyon situé à l'Est de Salinas, entre Bielsa et Ainsa. Le canyon qui porte le nom du village se jette dans le Rio Cinqueta. Garer la voiture sur la piste carrossable en bas du canyon (si vous avez un 4x4, vous pouvez monter directement au refuge). Marche d'approche environ 1h pour monter à 1700m (300m de dénivellé). Prendre le chemin rive gauche qui monte à travers bois pour couper les 2 ou 3 lacets de la piste jusqu'au refuge. Arrivé au refuge, traverser sur la gauche le pré pour récupérer le chemin qui mènera directement au canyon.

Canyon à sec à cette période, nous l'avons descendu sans combinaison. Le canyon est very nice, comme dirait Evan, il nous offre (le canyon, pas Evan) un superbe panorama sur la vallée du Rio Cinqueta et du Rio Cinca avec ses 2 cascades de 50 et 47 m. Quelques relais sur amarrages naturels et vieux pitons. Prévoyez des sangles ou des bouts de nouille pour changer les vieilles en place. 2 ou 3 mains courantes sont utiles pour éviter les frottements, donc une petite corde de 25 m sera utile. Seul petit bémol dans la descente, le soleil radieux de la journée s'est transformé en superbe radée à la dernière cascade. Il fallait bien qu'on se mouille un peu, juste pour nous faire presser le pas ! Mais il en faut d'avantage pour mettre en crue un canyon à sec. Aucune difficulté apparente si ce n'est les frottements qu'il faut impérativement gérer car la roche est très abrasive.

Retour à la voiture en 10 min en descendant les rives du canyon.

Temps de descente : 3 h 50 sans se presser.

CR de Jacques Lachise

Lundi 24 mai 2004 Canyon Baranco Foz de la Canal

Participants : Vincent, Paul, Florence, Jean, Alain, Sylvain, et Jacques

Pour ce dernier jour, nous serons plus nombreux. Bruno et Christopher sont repartis dans leur logis respectif, mais un autre groupe, qui a participé au stage perf de Jean Jacques Bondoux dans le secteur, nous a rejoint dans cette dernière aventure. Florence et Sylvain, couple parisien, Alain et Jean, 2 canyonistes suisses dont Jean (initiateur) souvent présent lors des journées techniques et journées d'études de l'EFC.

Le canyon atterrit directement sous la route qui mène à Ainsa, et qui longe le Rio Cinca. Donc garer le véhicule près du chemin environ 500 m au sud du canyon. Une demie heure environ de montée assez raide sur le chemin principal puis le quitter pour descendre le sentier sur la gauche pendant 5 min vers le canyon.

Premier pied dans l'eau à 11 h 15, alt. 1120 m

Belle journée ensoleillée, et le débit est excellent. Alain et le couple parisien, suite à leur stage, étaient enchantés de découvrir et partager les petits + techniques que chaque moniteur confectionne à partir des règles de base. Le canyon se descend sans difficulté. Prévoir une petite 20 m pour les mains courantes et une gestion des frottements s'impose sur la C30 vers la fin du parcours.

Heure arrivée 14 h, alt 980 m

Ambiance très cordiale, petit pique-nique à la fin du canyon, histoire de faire sécher les combines sous un soleil comme on l'aimerait tous les jours, échange de coordonnées, et chacun repart de son côté. Pour nous, ce sera direction Toulouse par le tunnel d'Aragnoet.

CR de Jacques Lachise

Week-end du 5 /6 juin 2004. Bivouac au-dessus du Lac Blanc

Participants : Paul et son frère Bernard, Sylvie, Vincent.

Départ de Bron à 12h30 pour un rendez-vous au péage de Montmélian avec le frère de Paul. Vers 13h45, nous rejoignons Bernard et sa copine Sylvie. Bernard nous embarque pour Chamonix ! A 15h30, un orage éclate juste avant le téléphérique de l'Aiguille du Midi (le ton est donné !). Septique, nous consultons la météo au bureau des guides de Chamonix (à côté de l'église).

Le bulletin de 12h30 nous annonce quelques gouttes pour l'après-midi et une superbe journée dimanche. Les hôtesse nous précisent que la barrière neigeuse se trouve à 2000m d'altitude.

Elles nous conseillent aussi fortement de prendre la dernière télécabine de la Flégère qui est à 16h30. Et oui business oblige, il faut rentabiliser les remontées mécaniques ! Le ciel se dégage en sortant de la maison des guides.

Nous choisissons de poursuivre notre idée, malgré les inquiétudes de Sylvie (qui n'a jamais fait de bivouac).

Nous garons la voiture et nous prenons le sentier du dessous qui mène au rocher de Chésery (école d'escalade). Durant la montée, nous sommes encouragés malgré la pluie par des grimpeurs et surveillés par une dizaine de bouquetins ! La déclivité est importante et le passage des échelles est un peu exposé.



A 20h30, un employé nous accueille et propose gentiment, si le mauvais temps continu de dormir dans le nouveau chalet (qui est en fin d'aménagement). Le refuge étant privée et fermé (ouverture mi-juin/mi-septembre) il faut montrer pattes blanches !!

Nous nous installons sur une plate-forme surplombant le Lac Blanc (au-dessus des gentilhommières) et nous profitons d'une accalmie pour manger (Alt.2375m). Le réveil à 4h30 sera de toute beauté (vue magnifique sur le Mt Blanc !).

Je vide le reste d'une gourde d'eau dans une gamelle et je pars avec Paul refaire le plein d'eau (alimentation du refuge au niveau du lac).

Le temps de revenir, l'eau avait gelé dans la gamelle !!

Le petit-dej terminé à 6h30, nous partons pour l'ascension du col du Belvédère Alt.2775m. Vers 8h45, nous admirons le panorama (Mt Buet, Aiguilles Rouges et toute la chaîne du Mt Blanc). A 11h00 nous retrouvons le camp et nos affaires sont sèches. Nous mangeons avant de redescendre, (en suivant des crêtes enneigées).

Retour à la voiture à 16h30.

Temps passé : 1er jour 3h30 et le 2ème jour 10h00.

Dénivelé cumulé du week-end : 1500m.

Rédaction : Vincent.

Vendredi 04 juin:

Enterrements de la vie de garçon de Manu, premier parcours sur branche 4 tyroliennes, dont une de 120 m TP 1h30 à LYON sur le lieu de l'ancienne piste de la SARRA à FOURVIÈRE, très bien intégré dans le paysage, bien rigolé.

Vendredi 18 juin:

Barbecue du club à Miribel Jonage Ain, une trentaine de personnes dont toute la famille Peloux

Samedi 19 juin:

Inauguration de la Spéléo branches de Hautecourt-Romanèche Ain avec Anaïs qui a fait plusieurs fois les parcours, Valérie qui nous surveillait, moi je ne l'ai fait que 2 fois. A la différence des parcours acro-branches, celui-ci est de niveaux très facile. Patrick P.

Dimanche 20 juin:

C'est reparti pour la Pernaz, initiation avec 4 pompiers de Genas et 4 membres de OS Genas Caroline du SCV encadrements Anaïs, para et Vincent L. TPC 2H30, heureusement qu'il a plu avant cela a permis d'avoir un niveau d'eau plus intéressant dans le Canyon, ensuite nous sommes allés voir le départ du Réby (Villebois). Patrick P.

26 27 juin 2004 WE aux Plans d'Hotonnes :

Au programme

-Canyon du Groin (Ain) PP et AP, VL et Guilhem Figaret. TPC 1h45 Comme nous n'avions pas de navette remontée à pied 2Km. Niveau d'eau moyen, temps changeant. Beau petit canyon.

-La Cornelle de la Bauche : jusqu'au P10 (puits de la douche)

-La grotte de Préou : par l'entrée supérieure, nous pensions pouvoir faire la traversée, ça n'a pas l'air aussi simple que cela, après la salle de l'étoile et la galerie des nodules nous nous sommes vu arrêtés par des escalades au niveau de « la croix », la veille nous avions emmenée en initiation dans ce même trou la charmante et très sympathique propriétaire du gîte des Pelaz ou nous avons comme d'habitude été bien accueillis.

JJ

De l'A.F.P* les dernières nouvelles .

**Les Affreux Faiseurs de Première.*

Mercredi 9 juin 2004

Part : Steph, Sylvain Collireau (Vercors)

Repérage en compagnie de Sylvain Collireau du scialet de la Bise sur la commune d'Autrans dans le vallon de Naves, vallon parallèle à celui de Gève (souvenirs, souvenirs). D'après Sylvain désobstruction abandonnée par cause d'effondrement de la voûte par les spéléo locaux ... Malgré tout, le courant d'air est impressionnant ! On se les gèle à -2m. Rien de connu sur ce secteur et le courant d'air ne laisse aucun doute quand au potentiel de la Bise. Amont du trou qui souffle ??? Petit plus, la cavité est accessible en voiture (reste 20 m de marche)

A suivre pour l'AFP

Jeudi 10 juin 2004

Part : Boris, Didier Faust, Steph

Départ matinal (7 h !) pour Boris, Didier Faust (spéléo aveyronnais et formateur BE spéléo) et moi-même.

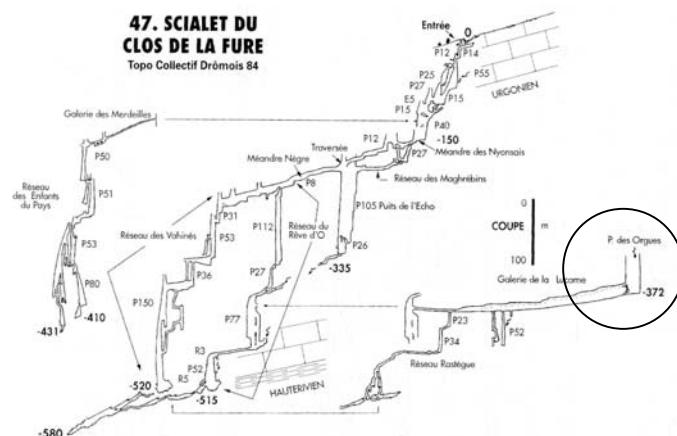
Objectif : équipement en fixe du Clos de la Fure jusqu'au méandre de la lucarne à

- 380 m, afin d'atteindre le puits de des Orgues et attaquer une escalade en artificiel en première lors de prochaines séances (cf. topo) la hauteur estimée dépasse largement les 100 m, avis aux amateurs (amateuses). Le Clos de la Fure se situe au-dessus de Corrençon en Vercors au-dessous de la tête des Chaudières, au départ des hauts plateaux du Vercors. L'accès à la cavité nécessite normalement

2h30 de marche depuis le golf de Corrençon, mais grâce au 4x4 de Bobo nous gagnerons 1 h de marche ... Malgré cela, l'heure et demi de marche restante est sportive et fortement pentue, mais formidablement belle. Par chance le scialet n'est pas bouché par le névé présent de chaque côté de la cavité et pour cause, le Clos de la Fure est parcouru par un furieux courant d'air glacial interdisant les longues attentes sous peine de gelures.... Nous pénétrons sous terre à 11h 00. L'équipement sera efficace, orchestré tour à tour par Didier et moi-même, Boris préférant prendre la place d'observateur critique, place qui nous incombe d'habitude lors de formation BE (vengeance !) Le Clos de la Fure est une cavité alpine superbe, le 1er enchaînement de puits jusqu'à -150 est splendide, suivent 2 méandres glissants et quelques peu exposés (traversée d'un P105 sous équipée oppo large et fuyante) ensuite P112 de toute beauté, P27 et pendule dans le P77, l'objectif est atteint à 18 h00, remontée et sortie à 21h00 (à noter un joli refus d'obstacle à -370 de la part de Bobo qui vous en parlera mieux que moi ...)

Le Clos est désormais équipé en fixe et la balade en vaut le détour, afin d'éviter le pépin, sachez que cette belle course reste engagée et sportive... Pour tout renseignement, appelez-moi !

Stéphane.



La cuisine de Gisèle

GRATIN DE POTIRON (3 personnes)

- 2 kg de potiron (une fois épluché)
- 30g de farine.
- 4 grosses cuillères à soupe de crème fraîche.
- 2 gros œufs.
- sel, poivre, noix de muscade.
- 100g d'emmental ou de gruyère râpé.

Eplucher le potiron et couper la chair en gros dés.

Mettre dans une casserole pleine d'eau et faire cuire pendant 15mn à partir de l'ébullition.

Egoutter le potiron et l'écraser à la fourchette.

Mettre ensuite la casserole sur feu vif en remuant sans arrêt pour faire évaporer l'excès d'humidité.

Bien mélanger la farine + crème fraîche puis ajouter les œufs entiers battus...

Bien fouetter le mélange. Le verser sur le potiron + sel, poivre, muscade et la moitié du gruyère. Bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin et le saupoudrer du reste de gruyère.

Four moyen de 20 à 25 mn.