

Randonnée « Tendance Nature » à Reims
organisée par le Codérando 77, le dimanche 26 avril 2009

6h30, nous étions une vingtaine de galochards au départ de Brie via Serzy-et-Prin (la vigneronne). A l'arrivée un bon café nous attendait.

9h30, nous nous mettons en route pour attaquer les premiers coteaux de vignes. Après avoir traversé des champs de culture et des bois, un point de ravitaillement nous attendait dans le village de Cugny où nous avons pu admirer une exposition du CBR (chemin de fer de la banlieue rémoise).

13h00, les derniers randonneurs arrivent à la coopérative de Serzy. Le verre de l'amitié autour des tonneaux, le casse croûte tiré du sac et une ambiance musicale ont donné l'envie à certains de danser en chaussures de rando. Aïe mes pieds !!!

14h00, départ de la mini-rando de 7km500, sous un soleil voilé. Une partie est restée pour visiter ce village typique avec ses maisons en pierre et ses ruelles.

15h30, nous nous retrouvons à la coopérative pour acheter du champagne et nous reposer en attendant l'heure du retour à partir de 17h30 à 18h00.

Prise de photos-souvenir devant les cars avec tous les randonneurs et la banderole.

19h30, retour vers Brie ravis et fatigués de cette journée agréable et conviviale entre randonneurs de toute la Seine et Marne.

Vivement la prochaine Codérando77.

Michel L

QUICHE AUX DEUX SAUMONS

Ingrédients :

2 bulbes de fenouil

Un pavé de saumon de 250/300 g

Un sachet de dés de saumon fumé 80/100g

2 ou 3 œufs selon la taille du moule

2 ou 3 grosses cuillères de crème légère

Un petit bouquet d'aneth ou une cuillère à soupe de pastis

Un disque de pâte à tarte (feuilletée ou brisée au choix)

Couper les fenouils en dés et les faire fondre à la poêle dans un peu de matière grasse, à feu doux pendant 15 mn et en remuant de temps en temps, puis laisser tiédir

Couper le saumon en dés et mélanger avec le fenouil refroidi, saler et poivrer

Battre les œufs en omelette, ajouter la crème allégée, puis les dés de saumon fumé et l'aneth ciselé (ou le pastis), saler et poivrer

Etaler la pâte à tarte dans un moule beurré et piquer le fond à la fourchette

Répartir le mélange fenouil / saumon sur le fond de tarte

Recouvrir du mélange à base d'œufs

Faire cuire 40 mn à 180 °

Servir chaud

Pour un repas plus chic accompagner d'une saucière de beurre blanc (maison ou Picard)

Gisèle B

SUDOKU MOYEN

1	2		3	5			
		6		9			3
7	3				2	9	5
		5	7	8			4
			5		4		
3				1	9	5	
2		3	9				6 7
	6			7		3	
				3	6		2 1

Slogans

Vous connaissiez celui-ci :
« une journée de sentier,
Une semaine de santé »

Celui-là marquera vos esprits :
« Attention à la marche,
L'oublier peut nuire à la santé »

Chantal

Notre « Camino » 2008,

Ce fut une belle année, nous avons parcouru ce que nous n'avions pu faire l'an passé jusqu'à Irun puis avons continué jusqu'à Santiago, Muxia et Fistera.

Nous avons donc parcouru 1260 kilomètres en 53 jours.

J'ai choisi, sur les conseils de l'hospitalier d'Orthez de rejoindre Bayonne, en suivant l'Adour, pour prendre la voie côtière afin de nous rendre à Irun car nous voulions emprunter le "Camino del Norte". Ayant peur d'une étape trop longue, nous avons pris le car entre Orthez et Peyrehorade pour revenir un peu sur nos pas afin de passer la nuit à Sorde l'Abbaye où j'avais un excellent souvenir de l'accueil de Mr BENQUET lors de mon passage en 2001, accueil toujours aussi chaleureux.



Cette solution me semble bonne pour relier les voies de Tours, Le Puy ou Vézelay au camino del Norte. Cela permet d'être hébergé dans le gîte de Sordes l'Abbaye, à l'abbaye de Belloc et à Bayonne puis de continuer par le chemin côtier qui est magnifique.

Nous avons eu différents avis sur la difficulté du "camino del norte" qui heureusement ne nous ont pas découragés. Aujourd'hui nous pouvons dire que s'il est effectivement plus "physique" que le camino francès, nous l'avons parcouru sans problèmes. Le balisage est en général bon, moins évident dans les villes. Nous avons généralement dormi dans des "albergues", sachant que dans le pays Basque c'était souvent dans des écoles et donc ouvert seulement en juillet et août. En récompense nous avons vu de magnifiques paysages en marchant le long de la mer, parfois nous traversions des plages - contraste entre les pèlerins avec leur sac à dos et les vacanciers en maillot de bain - plus souvent nous étions en hauteur sur des falaises ou un peu plus dans les terres. Trois fois nous avons pris le bateau pour traverser des estuaires, après Santander nous avons emprunté un pont "Feve", le chemin de fer local, bien sûr interdit aux piétons, mais les hospitaliers et les habitants le recommandent car sinon il faut prendre le train (je n'ai pas vu la gare) ou faire un détour de 7 kilomètres. Avant d'arriver à Ribadeo, il n'y avait plus de bateaux pour traverser et nous nous sommes engagés sur le pont routier en travaux qui se prolongeait par un autoroute que nous avons dû emprunter sur 200 mètres! Cela a été possible car nous étions un samedi et il n'y avait pas d'ouvriers, sinon la solution semble être de faire de l'autostop pour traverser.

Nous avons rejoint le Camino francès à Arzua et fait ensuite étape à Monte do Goso de façon à arriver à Santiago le matin avant l'invasion de la place de l'Obadriro par les touristes et profiter pleinement de notre émotion, très forte après ces 53 jours de bonheur et de rencontres.

Le lendemain nous avons repris nos bâtons de pèlerins en direction de MUXIA où la légende dit que la Vierge Marie est venue dans une barque de pierre pour encourager Jacques dans sa conversion et l'évangélisation de la péninsule ibérique. Nous avons fait étapes à Negreira et Olveiroa (où l'hospitalière ne peut plus nous proposer le repas car il s'est ouvert deux restaurants) et enfin nous avons terminé notre cheminement à Fistera où nous avons accompli le rituel de brûler nos vêtements (symboliquement) pour repartir "purifiés".

Nous avons pris le bus du matin pour rejoindre Santiago, achats des cadeaux pour les petits enfants, engrangement d'odeurs, d'images, de souvenirs plein la tête et le cœur, dernières rencontres des pèlerins avec qui nous avons fait un bout du Camino et, autre moment d'émotion, repas du soir au Parador.

Le lendemain nous avons pris le train de 9 heures qui nous a amenés vers 20 heures à Irun où nous avons passé une dernière nuit à l'albergue avant de rejoindre Hendaye et le TGV pour retour à la maison.

Gilbert et Yvette – <http://pelerin.detoiles.free.fr>

Une idée pour des vacances : Madère, île aux fleurs

Avec 14 randonneurs des Galoches, nous avons découvert un endroit aux multiples facettes. Cinq journées de randonnées et deux jours à Funchal donnent un aperçu très exhaustif de cette île, située au large de l'Afrique.



Suivre les « lévadas » petits canaux qui amènent l'eau du nord au sud au travers des montagnes avec nombre de petits tunnels, regarder un lever de soleil à 1800m dans un univers minéral et admirer les cultures en terrasses. Que dire de la multitude de fleurs à admirer.

Des organismes spécialisés dans les randos comme Chamina ou Alibert vous proposent des séjours abordables.

Profitez-en !