



## INFORMATIONS et REUNIONS

### RÉUNIONS INFOS SÉJOURS/VOYAGES



**Le club MGEN 64 organise les 4 et 5 mars 2013 une sortie en bus au désert des BARDENAS** (au sud-est de la Navarre) vaste zone de 420 km<sup>2</sup> offrant des paysages uniques en Europe.

Sur une base de 40 personnes : 75 € / personne repas, nuitée, petit déjeuner (+ 11€ chambre individuelle). Pique-nique du lundi et mardi à charge des participants. (Voir feuille d'inscription en dernière page)

**4décembre 10h, lycée Paul Bert, Bayonne: (rappel) réunion Rouergue** Claude Belvèze :

Repas au Greta : Claude Irigoyen (05 47 75 00 54) ou  
[claud.irigoyen@laposte.net](mailto:claud.irigoyen@laposte.net) (avant le 30/11). Apporter chéquier.



#### Réunions séjours : Local du Club:

**Mardi 4 décembre - 14 h 00:** Réunion séjour ski Baqueira.

- **14 h 30 :** Réunion séjour Ariège du 23/06 au 29/06 (Le bois perché d'Aspet)

- **15 h 00 :** Réunion Bardenas



**vendredi 7 décembre : 9h 30** Séjour Pyrénées Catalanes du 15 au 22 septembre 2013 :

Présentation détaillée du séjour. Apporter chéquier

**11h 00 Réunion "retour Samatan"** : Bilan financier, diaporama souvenir et repas au restaurant. Contactez Nicole pour confirmer votre présence. (05 59 23 80 02)

**Séjour en Corse** : Ce séjour se fera cette année uniquement avec les organisateurs initiateurs du projet. Un bilan sera transmis ultérieurement aux randonneurs.



Maurice PERRAIN vient de nous quitter... Lui qui nous a régales par ses randos du lundi et ses séjours dans sa Soule d'adoption... Toute notre amitié à Andrée

décembre 2012



autour d'un livre

**Lundi 17 décembre :** "La liste de mes envies".

**Grégoire DELACOUT (LATTES)**

Jocelyne, mercière à Arras, gagne au loto. Elle dit non ! Suivront mensonges, orgueil et sentiments.

**Lundi 28 janvier 2013 :** "Peste et choléra"

**Patrick DEVILLE (Le Seuil)**

Ce prix Fémina 2012 a voulu honorer Yersin, médecin, qui a constitué la première équipe de l'Institut Pasteur.

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées <b>17/12</b>
<b>Mardi</b>	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol J.M. Gabastou Anglais F. Bénichou Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités dansées .....Villa Sion	
<b>Mercredi</b>	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme Anglais groupe F. Le Cleach Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
<b>Jeudi</b>	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé C. Marty Espagnol F. Ruiz Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
<b>Vendredi</b>	9 h -10h30 10 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1 <sup>o</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	

Mardi 11 décembre	14 h	Comité d'animation
Jeudi 20 décembre	10h	Mise sous enveloppes

décembre 2012



Cyclotourisme

<b>Mercredi 5/12</b>	<b>42 km 500</b>
Proposée par Jean Istèque Boucau - Labenne - Ondres - Piste du Boudigau - Pont de Capbreton - retour <b>Départ : 9h Place du Boucau</b>	
<b>Mercredi 12/12</b>	<b>Le lac Blanc - 50 km</b>
Proposée par Jean Istèque Ondres - Boudigau - Capbreton - Hossegor - Lac Blanc - Voie Verte - Ondres <b>Rendez-vous : 9 h Départ à Ondres de la première piste</b>	
<b>Pas d'activités du 18/12 au 30/12</b>	

décembre 2012



randonnées du lundi

**Lundi 3/12**

**Randonnée**

**ADARRA (813 m)**

Proposée par M.C CURUTCHET, J.C ERDOCIO, J. FRANCOIS

Durée env. 5 h : Dénivelée : 600 m ; Niveau : moyen

Départ : lieu-dit Besabi (parking du restaurant, Urnieta, Andoain)

En raison de l'éloignement et du coût du péage, covoiturage parking habituel Biarritz. Partipation 5€

**Rendez-vous 8H 30 à Biarritz ou 9h30 départ rando**

Prendre autoroute A15 depuis Behobie. Après la sortie 3 direction Bilbao-Hernani toujours sur l' A 15. Au delà d'Hernani, continuer en direction d'Urnieta A la sortie d'Urnieta (dir. Andoain). Tourner à G. au sommet de la côte (au niveau usine ITV), vers BESABI XOXOKA jusqu'au restaurant

**Lundi 10/12**

**Randonnée**

**OILANDOI**

Proposée par N. AMBIELLE et P. JAURY

Durée : 6 h - Den. : 650 m (+ si montée à la chapelle) - Niveau : moyen

Départ : Place du fronton à Baigorri - montée par GR 10 - Tour de l'Olaidoi par la côte 620 - Col d'Aharza - Montée à la chapelle pour ceux qui le souhaitent - Retour par GR 10

**Rendez-vous : à 9h - Parking à gauche derrière la mairie de St Etienne de Baigorri**

**Lundi 17/12**

**Randonnée**

**Le Mont AUTZA (1306 m)**

Proposée par J. ISTEQUE et FEFE- A. SCORDIA, JP et F.. SUPERA

Durée : 6 h. Den. Positif 700m. (niveau moyen et moyen +) avec 2 options. Distance à plat : 10,2 km

Départ du Col d'Ispégui (672 m). Longue balade automnale dans une forêt de hêtres avant d'atteindre le col d'Elhorrieta et d'entamer la lente et exigeante ascension de l'Autza (seigneur navarrais).

Retour par Olhateko Kaskoa et venta d'Ispégui où un chocolat chaud nous reconfortera.

**Rendez-vous : 9 h au fronton de Baigorri**

**Jeudi 06/12****Randonnée****Autour du Lac de St Pée**

Proposée par G; BRIVET et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Distance : 8 km - Den. : 160 m

Randonnée agréable qui contourne le lac, paysages variés, pleine nature, beaux panoramas.  
Pique-nique au milieu du parcours

**Départ : 9h 30 Parking du supermarché Netto à St Pée/Nivelle** (près du rond-point vers route Dancharia)

**Jeudi 13/12****Randonnée allégée****St André de Seignanx, étang de la Moulasse**

Proposée par C. LASTRA

Facile - Sur le chemin : visite du vieux lavoir, de l'ancienne école, de l'arboretum (explications données par le concepteur du site).

Visite de l'étang, observation des oiseaux, de sa faune, de sa flore (porter des jumelles) avec un chasseur épris de toutes ces merveilles naturelles.

Retour vers la Palombière (explications du spécialiste) et pause repas avec tables et bancs.

Après le repas, retour par St Martin de Hinx (vieilles fermes landaises et demeures bourgeoises.) et proposition d'un pot à La Pipette vers 15h 30

**Rendez-vous : 9 h 15 parking de la Pipette (route de Pau) St André de Seignanx**

**Jeudi 20/12****Randonnée****GOROSTAPALO**

Proposée par TT BONTEMPS, J. DOUTOUMA, G. CARTILLON

Durée : 1h30 - Den. : 100m - Bonnes chaussures et bâtons. (terrain glissant)

Départ : Gorostapalo, cascade. visite d'Errazu- dernier fabricant de Kaiku ; d'Arizcun - couvent Nuestra Senora de los Angeles, palais gothique des Ursua- forge - Elizondo superbes maisons du XVIII<sup>e</sup>, petit musée, mosaïques de l'église.

Pique-nique ou repas dans une auberge suivant désirata.

**Rendez- vous : à 9h15 à la frontière de Dancharia parking 2<sup>o</sup> station service à gauche après le 2<sup>o</sup> rond-point** (remplissage voitures)



## La recette de Geneviève ( + copie du document remis gracieusement par Mme Kathy Kinoo. Séjour Gers à Samatan Octobre 2012)

### Le canard de barbarie

1 .Le canard de barbarie, aussi appelé musquet (nom local) est utilisé pour le gavage dans les fermes.

Pour le gavage industriel ; ce sont des canards mulards



2 .La période de gavage dure 14 jours ; à partir de 3mois et demi. On peut aller jusqu'à 8 kg de maïs, et les quantités sont augmentées petit à petit. Le gavage est pratiqué à heures fixes : le matin à 5h30, et le soir à 17h30.

3 .Un foie de bonne qualité ne doit pas peser moins de 370g ; (car il serait trop sec) mais ne doit pas dépasser 500g car ces foies sont déclassés, et de plus à la cuisson ils fondent beaucoup et ont un goût amoindri.

Le foie peut être de couleur jaune ou rosé suivant le maïs blanc ou jaune qui a été utilisé pour le gavage.

Ce foie ne doit pas avoir trop de trace rouge.



4. Sortir le foie : pratiquer une incision en Y inversé le long du bréchet du canard, et en direction des pattes. Dégager le foie délicatement.

### 5 .La préparation du foie :

Utiliser un couteau à lame fine pour enlever la trace de l'os du bréchet.

Retourner le foie, et enlever la trace verte du fiel. Si vous voyez des traces blanches ne pas s'inquiéter, ce sont des traces de cellules grasses.

Séparer les deux lobes et enlever tout ce qui est rouge.



Déveiner le foie, ouvrir à la main, et dégager la veine de haut en bas avec le pouce et l'index, sur tout son tracé.

Tirer légèrement avec les deux mains pour sortir les petits vaisseaux. Cette opération est très délicate car il faut éviter d'avoir un foie en purée.

Essuyer le foie avec du papier absorbant.

### 6 .Le remplissage du bocal :

Couper le foie en biais cela facilitera le remplissage du bocal .Un foie de 180g suffit pour 4 à 5 personnes. Saler et poivrer le foie sur son côté intérieur.

**Compter 13g de sel par kg et 4 g de poivre blanc.**

**Enrouler le foie dans le bocal en vous aidant des deux mains.**



### 7.La fermeture du bocal :

Frotter le bord du bocal avec du papier pour le nettoyer ; tremper la capsule dans l'eau bouillante, l'égoutter et fermer le bocal.

### 8 .La stérilisation :

**Pour un foie de 180g compter 1 heure à 100°C ; et**

**pour un foie de 350g compter 1heure 20 minutes.**

Laisser refroidir dans le stérilisateur.

**CONSEILS : Un foie mi- cuit :** sera plus fondant et onctueux : cuit à 75°C

se conservera 3 mois au frais ; et cuit à 85°C il se conservera de même au frais pendant 6 mois. Il faut regarder la date limite d'utilisation optimale.

**La mousse de foie :** Elle est préparée à moitié de foie trop petit et moitié foie trop gros. En général 60% de foie gras, auquel on ajoute de l'œuf et de la crème fraîche.



**Un foie en terrine** : si le foie pèse entre 400g et 450g, compter 1 heure de cuisson dans un bain-marie chaud à 100°C.

**Pour un foie poêlé** : la poêle doit être très chaude, le foie est tranché à l'avance. Les tranches sont mises au réfrigérateur. Effectuer juste un tour et retour des tranches dans la poêle.

**Gésiers et cœurs confits** : Pour les utiliser, les réchauffer au bain-marie tels quels dans leur boîte.

### **Recettes Gasconnes Les Délices de Laurac»**

**Le foie gras entier et le bloc de foie gras de canard** se conservent à température ambiante mais ils bonifient entreposés au réfrigérateur. Ils doivent se servir bien frais, en tranches sur un lit de salade verte ou de gelée, dégustez avec du pain de mie grillé chaud, accompagnés d'un vin blanc moelleux (Sauternes, Pacherenc, Jurançon...)

**La sauce au foie gras de canard** : écraser à la fourchette le contenu d'une boîte de Mousse de foie gras 130 gr, le mélanger à une brique de crème fraîche liquide. (20cl). Selon votre goût, vous pouvez y ajouter une à deux cuillères à café de Cognac. Réchauffer à feu doux (sans faire bouillir). C'est prêt ! Vous pouvez l'utiliser pour napper un magret, une viande rouge ou un rôti de veau, ou bien tout simplement sur des pâtes : c'est un vrai régal !

**Le confit** est un plat cuisiné que vous servirez avec des pommes de terre sautées à la poêle dans la graisse de canard, avec des cèpes, des haricots blancs ou tout simplement mélangé avec des pâtes. Vous pouvez le réchauffer de deux façons :

1-Versez le contenu de la boîte (graisse et viande) dans une cocotte et réchauffez à feu doux. Egouttez le confit avant de le servir : il sera moelleux !

2-Dégraissez le confit (au bain-marie), l'égouttez, le poser dans un plat. Chauffez-le à four chaud (TH 7 ou 200°C) environ 15 minutes la peau dessus. Terminez en mettant votre four en position grill pour obtenir un confit bien croustillant ! Vous pouvez le servir avec des pêches au sirop que vous réchaufferez avec le confit en position grill.

**Les aiguillettes farcies au foie gras de canard** : dégraissez-les partiellement et saisissez-les rapidement dans une poêle bien chaude de façon à laisser le foie gras froid à l'intérieur. Servez-les avec une salade verte assaisonnée au vinaigre balsamique ou de framboise.

**Pour faire une salade gasconne** : vous pourrez à votre guise varier entre nos différents pâtés : nature, armagnac, orange, poivre vert, sans oublier les gésiers et les cœurs confits que vous réchaufferez à feu doux avant de les mélanger à votre salade.

**Le cou de canard farci** :est très apprécié coupé en tranches, réchauffé rapidement à la poêle et accompagné de pâtes ou de pommes de terre rissolées ; ou tout simplement servi froid, en entrée avec une salade.

**Le rôti de magret à la mousse de foie gras** : prendre deux magrets frais, pratiquez dans la chair d'un des deux magrets quatre incisions que vous garnissez de mousse de foie gras de canard, salez et poivrez. Ficelez les deux *magrets l'un contre l'autre (côté peau à l'extérieur).* **Cuisez à four chaud comme un rosbif (1/4 d'heure par** livre).

**Le foie gras de canard aux raisins** : mettre les raisins (raisins secs blonds) à tremper la veille dans de l'eau tiède. Dans une cocotte, chauffer une cuillère de graisse de canard, y verser un oignon finement haché dès qu'il commence à roussir y verser une cuillère de farine, ensuite mouiller avec 1 litre de Maggi Poule (2 tablettes pour un litre) puis ajouter les raisins.

Laissez mijoter 3/4 d'heure. Avant d'éteindre, ajouter à la sauce un demi-verre de madère et de porto. Saler et poivrer.

Couper le foie gras en tranches d'un cm d'épaisseur puis, faire revenir dans une poêle chaude (sans y ajouter de matière grasse) environ 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Une fois cuits, mettre les foies dans la sauce et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

**Le magret de canard confit** : peut se déguster froid, coupé en cubes ou en tranches. Ajoutez-le à une salade de pommes de terre, froide ou tiède, avec des échalotes et des cornichons, vous obtiendrez un met savoureux. Le magret peut également se servir chaud, à la poêle, accompagné de pommes de terre sautées à la graisse de canard.

# DEUX JOURS AUX BARDENAS

Le club MGEN 64 organise les **4 et 5 mars 2013** une sortie en bus au désert des **BARDENAS** (au sud-est de la Navarre) vaste zone de 420 km<sup>2</sup> offrant des paysages uniques en Europe.

<b>Lundi 4 mars 2013</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 8 h. 30 départ de <b>BIARRITZ</b>.</li><li>▶ 11 h. 30 - 12 h. arrivée à <b>VALTIERRA</b> rando dans la <b>Bardena blanca</b> (dénivelé 200 m. maximum).</li><li>▶ Soir : repas et nuit à l'hôtel <b>Los Abetos</b>.</li></ul>
<b>Mardi 5 mars 2013</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 8 h. petit déjeuner et 2<sup>ème</sup> rando (dénivelé 200 m. maximum).</li><li>▶ 15 h. - 16 h. départ de <b>VALTIERRA</b>.</li></ul>

## PRIX

Sur la base de **40 personnes** le prix serait de :

<b>25 €</b>	▶ pour le transport.
<b>40 €</b>	▶ pour l'hôtel par personne en chambre double - <b>51 €</b> . en chambre individuelle (repas - nuitée - petit déjeuner).
<b>10 €</b>	▶ par personne pour le guide des Bardenas (Jose Mari SAMANES).
<b>Les pique-niques de lundi et de mardi sont à la charge des participants.</b>	

## REMARQUES

- ▶ La sortie ne pourra pas être annulée quand les réservations à l'hôtel seront faites.
- ▶ En cas de très mauvais temps, si les randos prévues ne pourraient avoir lieu, nous visiterons **TUDELA** et **PAMPLONA**.
- ▶ Une réunion d'information aura lieu à la MGEN le mardi 4 décembre à 15 h. (après celle de Baqueira).
- ▶ Porter chéquier.

## INDISPENSABLE

Carte d'identité	Carte européenne de S. S	Licence 2 FOPEN à jour
------------------	--------------------------	------------------------

## PREINSCRIPTION

Coupon à renvoyer le plus rapidement possible (il faut réserver l'hôtel plusieurs mois à l'avance) à **Annie et Pierre Eyharabide - Résidence Alma - Clos St Martin 14, avenue de Ségure 64200 - BIARRITZ**

Téléphone : 09. 60. 04. 46. 33 ou mail : [annie.eyharabide@orange.f](mailto:annie.eyharabide@orange.f)

## DEUX JOURS AUX BARDENAS

Lundi 4 et mardi 5 mars 2013

Nom :

Prénom :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Date :

Signature :

Chèque joint : 40 € x ... = ... à l'ordre de 2 FOPEN JS 64.