



85 Avenue Kennedy
 64200 BIARRITZ
 clubmgen64@laposte.net
 Site internet : clubmgen64.fr

Janvier 2014



INFORMATIONS et REUNIONS



Le comité d'animation et tous les animateurs du club vous présentent leurs meilleurs vœux pour la nouvelle année



Les **30 et 31 janvier** pas d'activité dans les locaux du club (formation de secouristes du travail pour le personnel de la MGEN.).



Pas d'activité **vélo** en janvier-février. Cependant, si le temps le permet, il sera possible d'organiser quelques sorties. Dans ce cas, téléphoner à J. Istèque 06 07 30 59 08

Mardi 7 janvier	14 h	Comité d'animation
Mardi 21 janvier	10h	Mise sous enveloppes

janvier 2014 autour d'un livre

<p><u>Lundi 27 janvier à 15 h:</u> "La confrérie des chasseurs de livres "</p>	<p>Rafaël JERUSALYM Ed. : Actes SUD</p>
---	--

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 15 h 00	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées
Mardi	10 h 00 9 h 45 14 h 00 14 h 00 14 h 00 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 danséesVilla Sion	
Mercredi	----- 10 h 00 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme .Rens : J. Istèque 05 59 03 46 26 / 06 07 30 59 08 Anglais avancé C. Marty Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
Jeudi	----- 10 h 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol F. Ruiz AAII C. Naranjo - - - - Mgen	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	9 h 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1 ^o séance Reliure : Responsable H. Boglio Yoga 2 ^{ème} séance	



Lundi 06/01	Randonnée	OTSO ERREKA
Proposée par T.T. BONTEMPS et J. DOUTOUMA		
Durée : 4h 30; 16 km: Den ; 220 m		
Départ d'Isturitz, parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue. Départ sur la D 156 vers bergerie d'Oyenburua, puis descente jusqu'au ruisseau Otso Erreka pour remonter vers le plateau. Retour par Atxola vers Isturitz.		
Rendez-vous : 9h 30 au parking derrière l'église d'Isturits.		

Lundi 13/01	Randonnée	Col d'ISPEGUI
Proposée par J. ISTEQUE et Féfé, A.SCORDIA, N. AMBIELLE		
Durée : selon météo - Den.: 450 m - Niveau moyen		
Montée au Col d'Ispéguy par le ravin. Trajet de retour en fonction de la météo.		
Rendez-vous : parking derrière la mairie à Baïgorri à 9h 30		

Lundi 20/01	Randonnée	MONDARRAIN (749 m)
Proposée par G. CARTILLON et H. LABORDE		
Durée : 5h 30 - Den. : 300 ou 600 m ; Niveau : Facile ou moyen.		
Départ Espelette, Basaburua, ferme Belazkabieta, montée vers Gaineko Borda, sommet du Mondarain pour 1 groupe, et, par la piste, col de Zuharreteako pour l'autre groupe. Pique-nique pour tous à ce col. Retour par la piste.		
Rendez-vous : Espelette, place du marché à 9h.		

Lundi 27/01	Randonnée	LEPEDER (600m)
Proposée par N. AMBIELLE, J. ISTEQUE et Féfé, J. DOUTOUMA		
Durée : 3 h - -Dén. : 300 m - Niveau facile		
Départ : Les Aldudes- Col Lepeder - retour par le sentier d'interprétation du porc basque.		
Arrivée chez Pierre Oteiza, dégustation de planches "Découverte" de la vallée des Aldudes. Prix : 25 € tout compris.		
Rendez-vous : Baïgorri, parking derrière la mairie à 9 h30. Covoiturage jusqu'aux Aldudes		



Jeudi 9/01	Promenade	Tour d'ATXULEGI
Proposée par Y. HARGUINDEGUY et J. DOUTOUMA		
Durée : 3h 30 - Den. : 350 m - Niveau moyen		
Départ : ferme Belazkabieta - montée jusqu'au col pour rejoindre le GR 10, puis boucle autour de l'Atxulegi.		
Prévoir pique-nique		
Rendez-vous : 10 h Espelette, place du foirail près de la poste.		
Jeudi 16/01	Randonnée	La VENTA NEGRA
Proposée par N. POULAIN et J. DOUTOUMA		
Durée : 4 h environ - Dénivelée : 200 m (possibilité extension petit sommet + 70m) - Distance : 6 km		
Pique-nique		
A partir de Sare (route du Col de Lizuniaga). Belles vues sur montagnes.		
Rendez-vous 9 h 30 parking piscine de Sare pour regroupement		
Jeudi 23/01	Randonnée	Tour de la "BASTIDE " (La Bastide Clairence)
Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA		
Durée: 3h - Den.: 350m.		
Départ du village vers une ligne de crête (beaux paysages), sentiers forestiers, sous-bois.		
Retour au village.		
Prévoir pique-nique.		
Rendez-vous : 10 h, office du tourisme.		
Jeudi 30/01	Promenade	Chemin du littoral - St Jean de Luz - Bidart
Proposée par G. BRIVET - J. DOUTOUMA - N. POULAIN		
Durée : 3h - Distance : environ 8 km		
Départ : St Jean de Luz - Pointe Ste Barbe - Sentier littoral jusqu'à Bidart.		
Prévoir pique-nique.		
Rendez-vous : 9 h30, parking plage Uhabia à Bidart, puis départ en bus ATCRB pour St Jean de Luz à 9 h 45		



La recette de Geneviève :



Crème Brûlée

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : lait 25 cl ; crème fraîche liquide 30% 25 cl ; jaunes d'œufs 6 ; sucre en poudre 100 g ; vanille 1 gousse ; cannelle une demi écorce ; cassonade 120 g.

1. Mélanger le lait et la crème, ajouter la gousse de vanille fendue et l'écorce de cannelle.
2. Amener ce mélange à ébullition et laisser infuser 20 minutes.
3. Fouetter les jaunes et le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux.
4. Chauffer le four th. 4 ou 120°C
5. Poser dans la lèchefrite du four (ou dans un grand plat creux) une feuille de papier sulfurisé.
6. Filtrer le lait tiédi.
7. Verser doucement le lait sur les jaunes tout en mélangeant bien avec la cuillère de bois.
8. Répartir cette crème dans 4 ramequins à crème.
9. Placer les ramequins dans la plaque et compléter en versant de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur.
10. Cuire 45 minutes environ. Piquer avec une aiguille, celle-ci doit être sèche.
11. Laisser refroidir les crèmes dans le four éteint.
12. Conserver au frais entre 2 et 4 heures
13. Avant de servir, poudrer la surface de la crème avec la cassonade, et faire caraméliser sous le gril du four.

Conseil : vous pouvez utiliser un fer chauffé à vif pour caraméliser la crème, ou un petit chalumeau à gaz.

***Si vous êtes intéressé(e) par les recettes de Geneviève mais que vous n'avez pas conservé les différents bulletins, vous pouvez retrouver l'intégralité de celles-ci sur le site du Club à la rubrique "bulletins et documents"
Bon appétit !!***