

RANDONNEES du mois de Novembre 2018

DATE		LIEU	ANIMATEUR	Distance parcourue	Temps marche	DENIVELE	Nombre Participants
03-nov.	1/2Journée	Villefontaine	Annick	9,5km	2h	128m	19
05-nov.	Classique	Charantonnay	Jean	9,2km	2h10	148m	61
05-nov.	Balade	St Jean de Bournay	Camille	6,3km	2h		35
07-nov.	Semi dynamique	St Jean de Bournay	Camille	12,5km	2h50	230m	38
08-nov.	Matinale	St Jean de Bournay	Camille	8,5km	2h15		41
10-nov.	1/2Journée	Eyzin Pinet	Nicole P				ANNULEE
12-nov.	Balade	Culin	Annick	6,7km	1h45	120m	34
12-nov.	Classique	Eclose	Christine	10,7km	2h45	90m	58
14-nov.	Semi dynamique	Royas	Sylvie	14km	2h45	400m	33
15-nov.	Matinale	Savas Mépin	Nicole P	8,5km	2h15	185m	37
17-nov.	1/2Journée	Saint Etienne Saint Geoirs	Annick				ANNULEE
19-nov.	Classique	Villeneuve de Marc	Nicole P	9,7km	2h30	175m	38
19-nov.	Balade	Savas Mépin	Albert	7km	2h15		20
21-nov.	Semi dynamique	Bossieu	Sylvie	12,5km	2h45	250m	17
21-nov.	Dynamique	Beauvoir de Marc	Gilbert	17km	2h50	300m	8
22-nov.	Matinale	Chatonnay	Christine	8,1km	2h30	100m	35
24-nov.	1/2Journée	St Jean de Bournay	Hervé				
26-nov.	Balade	St Quentin Fallavier	Sylvie	7,2km		170m	29
26-nov.	Classique	St Agnin sur Bion					ANNULEE
28-nov.	Semi dynamique	Culin	Annick	14km	2h45	239m	33
29-nov.	Matinale	Artas	Nicole P	8km	2h15	200m	50

Recette de la brioche façon Gilles

500g de farine

130g de sucre

3 œufs

25g de levure fraîche de la boulangerie

125 g de beurre mou

15cl de lait tiède

mélangez la farine et le sucre

tiédir le lait

brisez la levure dans le lait

laissez travailler la levure 10mn

ajoutez le mélange à la farine plus le sucre

mélanger robot vitesse 2

ajoutez les œufs

brassez puis ajoutez le beurre mou pas fondu

faites tourner encore bien 5mn

puis couvrez d'un torchon pendant au moins 8 hs

placez dans un ou 2 moules puis laissez à nouveau levé 1 heure environ

enfourné pour 30mn four froids 150 degrés .

Je conseil de sortir le beurre la veille au soir pas de micro onde