

## Rando Infos Juin 2018

### **ACTION HUMANITAIRE « VOUS AUSSI » (article de Gilbert Orjollet)**

Ce jeudi 12 mai, quelques membres de l'association « Rando et Découvertes » ont accompagné des résidents de la maison de retraite de la Barre pour une promenade dans le quartier de Bournay. Malgré une météo incertaine, cette sortie s'est déroulée dans une ambiance conviviale. Les échanges furent nombreux dans un esprit de partage et de sérénité. Un agréable moment apprécié de tous.



### **Samedi 26 mai 2018, sortie à Tain L'Hermitage**

Ce samedi 26 mai, 55 participants sont partis tôt en car pour Tain l'Hermitage. La journée a commencé par une randonnée de 10,8 km pour 250 m de dénivelé. Les marcheurs ont profité d'une vue sympathique sur le Rhône à travers les vignes. Arrivés en haut, il a fallu redescendre ! Et cela laissera des souvenirs car le chemin escarpé était loin d'être facile. Heureusement, l'entraide a été à l'honneur. Le pique-nique au bord du Rhône à l'ombre fut apprécié. L'après-midi quelle sera la destination de l'année prochaine ?



## Gâteau au chocolat et cerises à la poêle



- 8 Pers.

### INGRÉDIENTS

- 175 g de chocolat noir à pâtisser
- 370 g de cerises
- 125 g de farine
- 70 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre
- 50 g de beurre
- 3 oeufs
- 10 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- margarine
- sucre glace

### PRÉPARATION

ÉTAPE 1 Nettoyez, équeutez et coupez en deux les cerises.

ÉTAPE 2 Faites fondre le chocolat coupé en morceaux et le beurre dans une casserole au bain-marie.

ÉTAPE 3 Fouettez les oeufs et le sucre dans un saladier.

ÉTAPE 4 Ajoutez le chocolat fondu, le lait puis la farine, la poudre d'amande et la levure chimique, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.

ÉTAPE 5 Terminez par ajouter les cerises sans trop mélanger la pâte.

ÉTAPE 6 Faites fondre de la margarine dans une grande poêle et versez-y la préparation.

ÉTAPE 7 Laissez cuire 15 minutes à feu doux et à couvert, en retournant le gâteau à mi-cuisson.

ÉTAPE 8 Laissez tiédir hors du feu et servez saupoudré de sucre glace et décorez de cerises fraîches.

	<b>Séjour à la Clusaz du 3 au 9 juin (62 participants) Séjour  Village Vacances Azuréva Les Confins  avec RANDO et DECOUVERTE</b>	
J1	Dimanche 3 Juin 2018	Départ au col de la Croix Fry
J2	Lundi 4 Juin	Le Matin , Départ à La BOMBARDELLAZ (1601 m ) Après-midi : Circuit Tête de Danay
J3	Mardi 5 Juin	Randonnée Journée Roc des Tours
J4	Mercredi 6 Juin	Randonnée à la Journée avec pique-nique vers Tête des Annes
J5	jeudi	Randonnée Journée Lac de Payre
J6	Vendredi 8 juin	Randonnée Journée vers le Suet
J7	Samedi 9 juin	Visite guidée du château.de Menthon

## *Randonnées du mois de juin 2018*

LIEU	ANIMATEUR	Distance parcourue	Temps marche	DENIVELE	Nombre Participants
BEAUVOIR	ALBERT	9,2km	2h30		25
CHATONNAY Etang Moule	JACQUES	6,5km	2H15	50	28
LIEUDIEU	JACQUES	13,5km	3H15	150	14
ROCHE	JACQUES	8,5km	2h30	150	14
ROYAS	ALBERT			154m	36
St JEAN DE BOURNAY	ANNICK	7,2km	1h55	121	22
LES 4 MONTS	ANNICK	34,5km	6h15	963m	11
VILLENEUVE	CAMILLE	9km	2h15		28
LIEUDIEU	CAMILLE	9km	2h30		47
BOSSIEU	SYLVIE	7,4km	2h40	143	19
CHALEY (Bugey)	JACQUES	18km	6h	600m	14
CHEZENEUVE	ANNICK	14,82km	2h35	347m	23
MOIDIEU	GILBERT	17km	2h50	415m	9
MAUBEC	DANIEL	8,6km	2H10	100m	34
St JEAN DE BOURNAY	JEAN	9km	2h15		20
ORNON	SYLVIE	16km		965m	11
SALAGNON	HERVE				ANNULEE
SEMONS Gd Devet	NICOLE P.	8,5km	2H30	135m	42
CHATONNAY	CAMILLE	6km	2H		21
CHATONNAY	DANIEL	13,6km	2h45	190m	22
ST JULIEN DE L'HERMS	NICOLE R.	8km	2h	120m	39
LE MONT LUISANDRE	ANNICK	19km	5h45	963m	9