

RANDO PROVENCE

A LA DÉCOUVERTE DES SENTIERS DU JEUDI





Edito n° 2

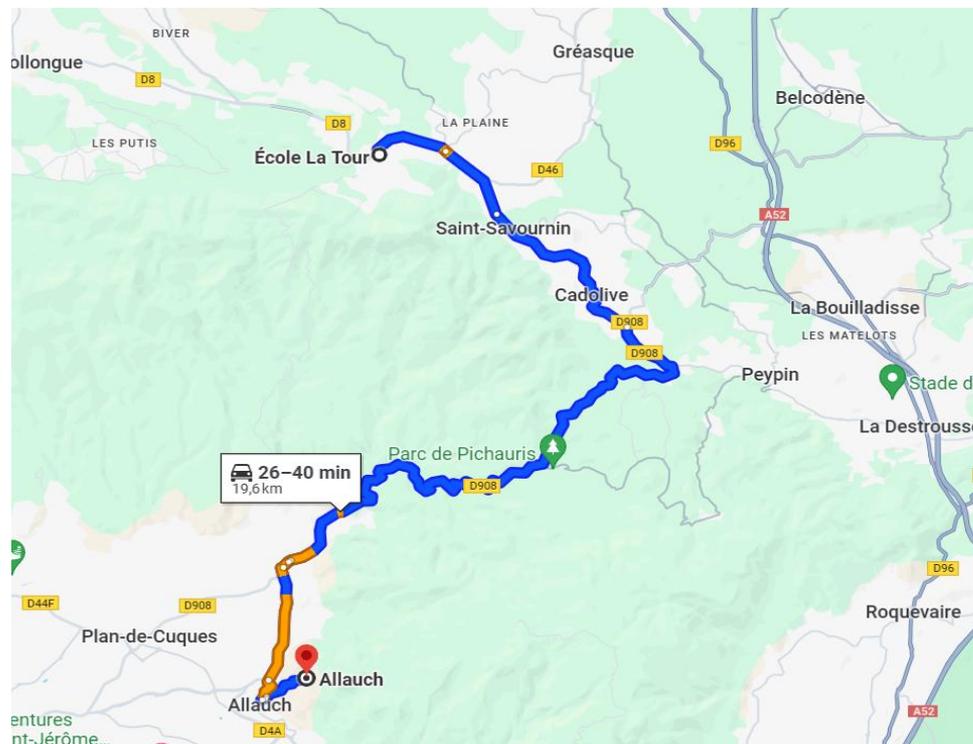


Randonnée du 25 Janvier 2024

*De la source du chien au pic du Taoumé
Commune de Allauch*



Descriptif



Activité : Randonnée Pédestre



Distance : 10,20 km



Durée moyenne : 4h 15 ?



Difficulté : Moyenne



Retour point de départ : Oui



Dénivelé positif : + 459 m



Dénivelé négatif : - 454 m





Col Salis

Curiosités



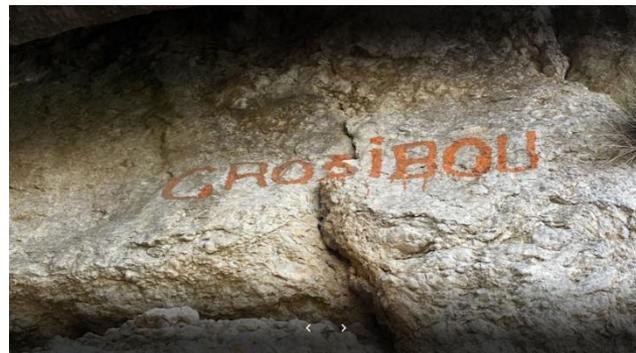
La grotte de Manon

- Le Vallon des Escaoupres au milieu des marmites remplies d'eau et des ruisseaux (source du chien)
 - la grotte de l'étoile
 - la grotte du grosibou
 - Pic du Taoumé
- Anciens sites d'exploitation de bauxite.
- Chemin des 5 grottes

Pas de difficultés majeures



Marmite remplie d'eau



De la Source du Chien au Pic de Taoumé



Le Taoumé

Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin
Joëlle Giraud
Vincent Caruso
Agnès Barbot
Martine Bellec
Gérard Sérieis
Jackie Gil
Nicole Léon
Hocine Bentayeb
Jocelyne Barra



Commentaires du jour

Comme vous avez pu le constater aujourd'hui pas d'information sur le relief du dénivelé dans le descriptif de la randonnée



Oubli de notre Président?
Que nenni !!!!

Ce petit malin s'est bien gardé de nous annoncer que nous allons cracher nos poumons en route!!!!



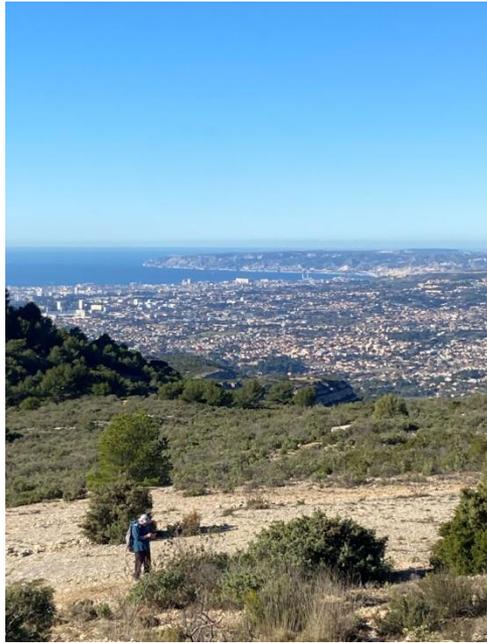
Nous ne lui en voulons pas parce que ça valait vraiment le coup



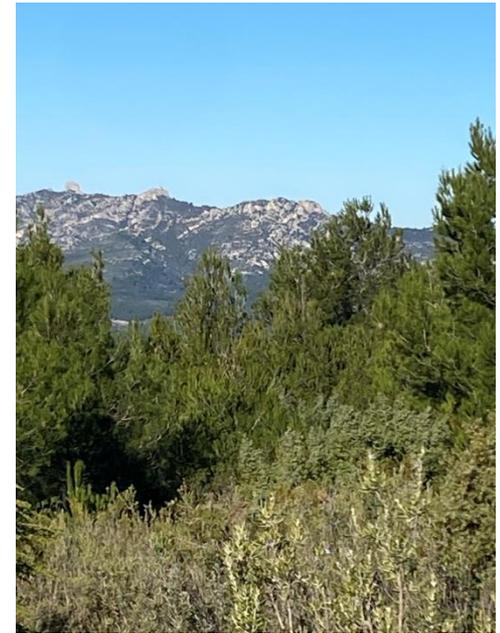
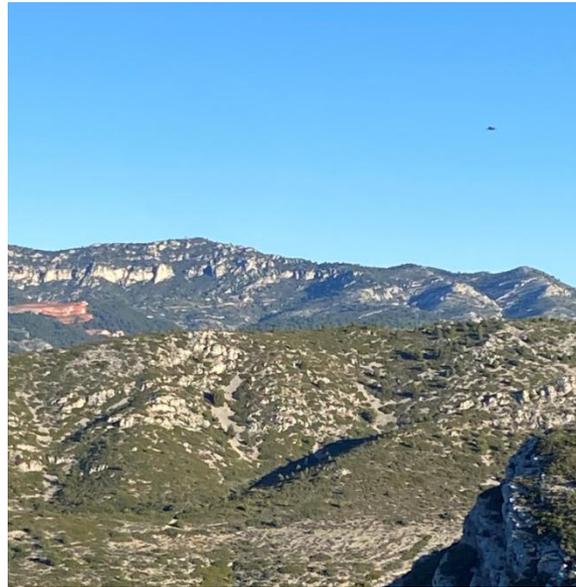
Les photos du jour



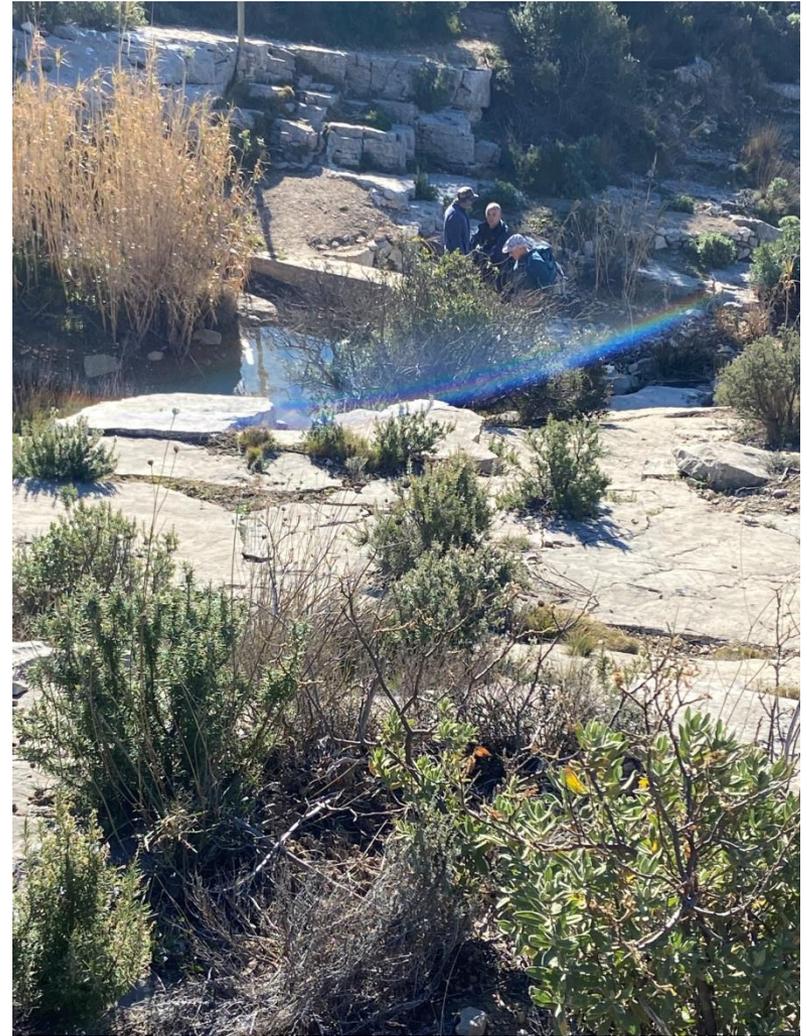
En chemin



Les photos du jour



Les photos du jour



Photos by Agnès
Vincent
et Jocelyne

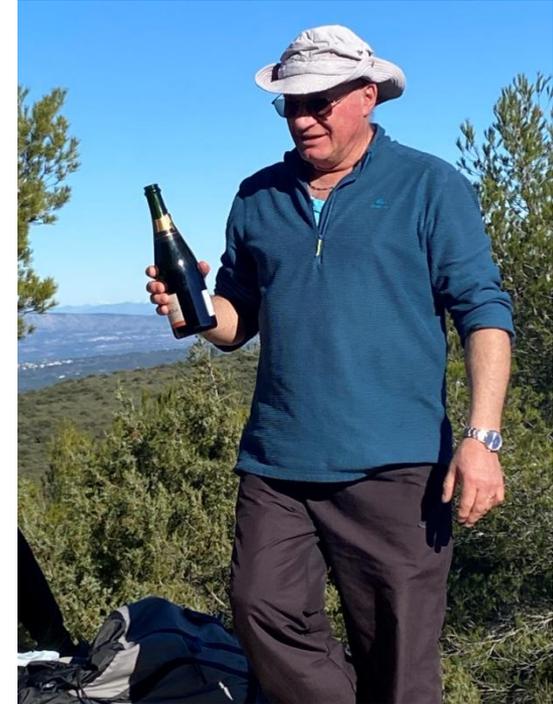
Les photos du jour



On attend
les retardataires
Merci !!!!



La vedette du jour



Les photos du jour



De la Source du Chien au Pic de Taomé

Les photos du jour

Toujours un verre à la main



Coucou Joëlle on t'a reconnue

Les photos du jour



Les photos du jour



Aller c'est parti pour le descente

Ca va on marche encore droit

Après notre repas accompagné de :

Guignolet

Vin rosé

Cake au poulet

Champignons

Olives cassées

Tomates séchées

Cake au rhum

Pate de coings

Limoncello

Genépi

Champagne

Café



Merci à tous

Un peu de culture

Les Moulins



L'esplanade des moulins

Avec les ruines de cinq moulins à vent datant du XVII^e siècle et sa table d'orientation située à son extrémité,

l'esplanade des moulins offre une formidable vue panoramique de Marseille avec Notre Dame de la Garde et parfois les îles du Frioul et de Riou lorsque la clarté du ciel le permet.

Les moulins ont probablement toujours été présents à Allauch.

D'abord situés à l'intérieur du château (12^e siècle), puis au Nord de la Rue Notre-Dame, on les trouva ensuite sur l'actuelle place de l'église Saint-Sébastien jusqu'à ce que la construction de celle-ci leur coupe le vent et oblige à les déplacer, une nouvelle fois, vers l'esplanade actuelle qui n'était alors qu'une butte.

En 1936, date du premier cadastre d'Allauch parvenu jusqu'à nous, il n'existe que deux moulins.

Ces moulins, prospères jusqu'à la fin du XVIII^e siècle, ont cessé de battre le blé à l'aube de l'ère industrielle.

En 1900, ayant perdu leurs ailes, ils furent réduits à la fonction de grange à paille.

Au moment des grands travaux d'adduction d'eau, vers 1950, un grand bassin réservoir fût construit à l'extrémité de la butte.

On ne pouvait donc pas mieux faire que de tout aplanir afin d'y installer un petit jardin belvédère et ainsi recevoir une table d'orientation en 1977.

De nos jours, deux moulins ont été rénovés : le moulin Camoin qui a été partiellement rénové et le moulin Louis Ricard qui a été rénové et mécanisé.

Il se visite tous les dimanches.

Les Moulins suite

Le moulin Camoin

Datant du XVII^{ème} siècle, ce moulin a été rénové une première fois en 1936 pour son gros œuvre et en 1970 pour le toit et les ailes. Il sera confié par le Président Augustin Camoin au Syndicat d'Initiative qui en fera le musée du vieil Allauch. L'intérieur du moulin ne se visite pas, mais nous pouvons observer à travers sa porte vitrée, une "scène" de la vie d'un meunier et d'une meunière au 17^{ème} siècle.



Le moulin Louis Ricard

Le Moulin Louis Ricard, cinquième et dernier moulin construit sur l'esplanade Frédéric Mistral, fut bâti en 1729 par Louis Ricard, boulanger à Allauch. Le moulin Louis Ricard est le seul parmi les 5 situés sur l'esplanade qui possède une cave. Seuls quelques moulins en Provence sont construits avec cave. Ils sont appelés "moulins de crotte" terme qui signifie cave en langue d'Oc. Les caves servaient de greniers pour entreposer le grain et les voiles. Cette particularité est très rare en Provence puisque les moulins étaient généralement construits sur une butte. De forme cylindrique, le moulin Louis Ricard est dit de type "tour", son assise fixe est réalisée en maçonnerie et surmontée d'une toiture pouvant pivoter à 360° afin d'orienter les ailes face au vent. Les moulins provençaux n'ont qu'un étage, généralement avec ossature et escalier en bois. Les ailes, entraînées par le vent, actionnent la lanterne et le gros fer qui transmettent leur mouvement à la meule tournante. Le blé, versé dans la trémie, est alors écrasé entre la meule dormante (fixe) et la meule tournante. La farine est récupérée au rez-de-chaussée dans une huche en bois.

Par petits groupes, le meunier vous conte l'histoire des moulins et vous explique la transformation du vent en force motrice et du blé en farine.

Debout la dedans !!



il est l'heure
Allez on se
réveille les
neurones ...!!

Et on y go ! Bonne journée !!



A l'heure du soleil couchant,
le ciel se tintait de rouge incandescent tirant sur le
violet,
bref un ciel ZINZOLIN



Merci Carole





Le Cake au yaourt de Jackie

Ingrédients

- 1 yaourt nature (le pot servira de doseur)
- 1 pot de sucres
- 2 pots et demi de farine
- ½ pot d'huile
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à soupe de rhum
- Papier sulfurisé ou 1 noix de beurre pour le moule



Etape 1

Dans un saladier verser le yaourt, les 2 sucres, la farine, l'huile, les œufs puis le rhum. Mélanger au fouet de façon à obtenir une pâte bien lisse

Etape 2

Tapisser le fond d'un moule à cake avec le papier sulfurisé ou le beurre, y verser la préparation

Etape 3

Enfourner pendant 30 à 40 mn à 180° (Thermostat 6) c'est cuit quand la lame du couteau ressort sèche

Les photos du jour

Sur le retour trafic de
gingembre



Est-ce que le gingembre confit est bon à la santé ?

Valeurs nutritives : 335 calories pour 100g.
Effet anti-âge : le gingembre confit peut aider à ralentir le processus de vieillissement grâce à ses propriétés anti oxydantes, qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.



Les photos du jour

Jamais sans ma bière



Si tu n'arrives pas à penser, marche ;

Si tu penses trop, marche ;

Si tu penses mal, marche encore !

Jean Giono

