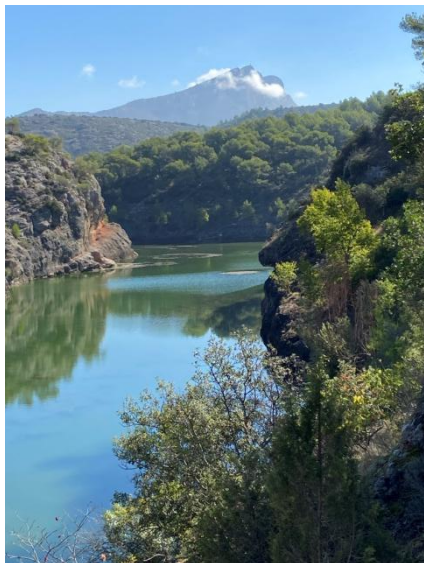
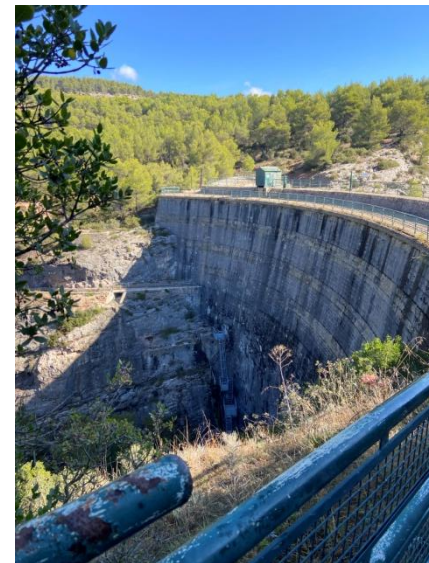


Rando Provence
A la découverte des sentiers
du Jeudi



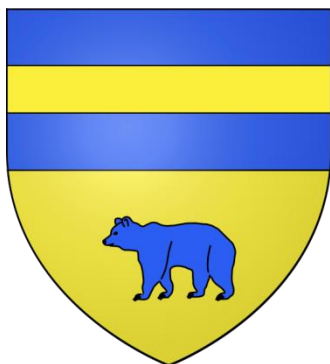


Edito n°20



Randonnée du Jeudi 19 septembre 2024

La ste Victoire autour des barrages de Zola et Bimont.



Descriptif



- Lieu : Les barrages de la ste victoire
- 11,5km 250m de dénivelé 4h moyenne -
- Rendez-vous : Mimet au parking des écoles (heure de départ): 8h45.
- Point de départ randonnée : (heure de départ): 9h30 - D/A ° parking de Roque Haute à Beaurecueil



Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin

Martine Bellec

Agnès Barbot

Joëlle Giraud

Jackie Gil

Gérard Seiries

Bernard Cerrato

Alain Pierron

Jocelyne Barra



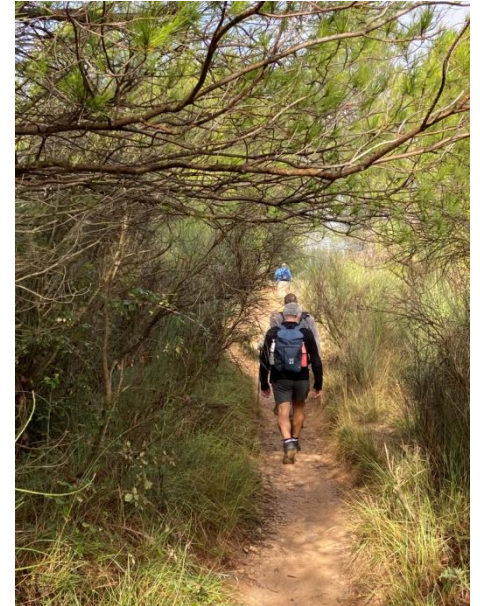
Les photos du jour

Les Oliviers



Les barrages de la Ste Victoire

Les photos du jour



Les barrages de la Ste Victoire

Les photos du jour



Conciliabule



Les photos du jour



Les bonnes habitudes perdurent

Une dose de rosé

Deux doses de bonne humeur

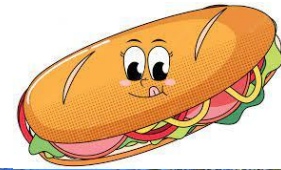
Une salle à manger du tonnerre

Voilà notre cocktail hebdomadaire

Bernard a vite assimilé la recette!!!!



Les photos du jour



On s'installe bien vite,
même si nous avons le cœur sur la main,
nous ne sommes pas prêts à laisser cette salle
à manger à d'autres randonneurs

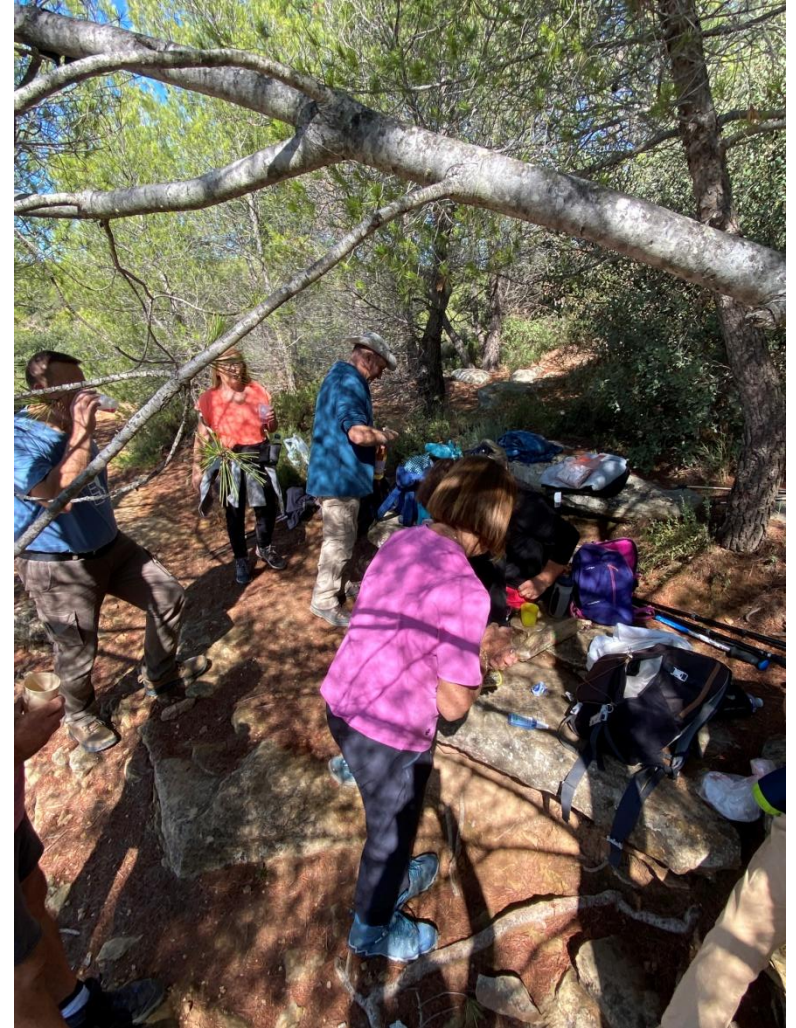


Les photos du jour

Tchin Tchin!!

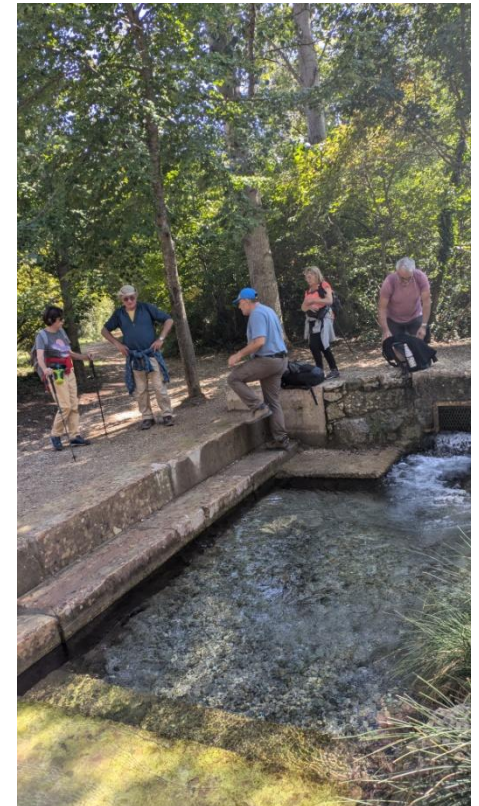


LADY
GLOU
GLOU



Les photos du jour

Le Bassin



Les barrages de la Ste Victoire

Les photos du jour

Pour une reprise
on y va tout doucement en plus aujourd'hui il n'y a pas le
chef!!!!



Les photos du jour



Les barrages de la Ste Victoire

Les photos du jour



Les barrages de la Ste Victoire

Quelques infos dans le cadre des journées du Patrimoine



RÉGION SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

SCP

Les secrets du barrage Zola

Conférence vendredi 29 novembre 2024 à 18h
Société du Canal de Provence, salle du moulin à huile

Inscriptions sur
canaldeprovence.com




Suite journée du patrimoine




Histoire du château du Tholonet

Mur barrage et martelières des Galliffet

Le mur barrage :
Situé juste en amont des ruines du barrage romain, ce barrage médiéval s'étendait sur le même axe que le barrage de la Petite Mer en 1275 pour la famille Galliffet alors propriétaire du château du Tholonet.
Ce mur barrage, aujourd'hui à l'état de ruine, était constitué de trois éléments de creux qui possèdent des bords par des vannes pour faire passer le niveau de l'eau. Il est probable que le mur ait été complètement ensablé à l'époque du barrage de la Petite Mer. Les traces encore visibles à intervalles réguliers laissent penser qu'il y avait un chemin d'exploitation le long du mur barrage pour récupérer les vannes et passer sur l'autre rive.
Il avait pour rôle de diriger les eaux de l'Infernet vers le Canal vers les zones situées :
- en rive droite, dans un ancien canal qui était à un niveau plus bas que l'actuel pour alimenter les basses terres ;
- de donner aux moulins et les terres agricoles ;
- en rive gauche, dans un petit canal qui se rejoignait au pied de l'aqueduc romain pour amener les terres arables.




Les Martelières :
Ce canal qui était au temps de l'Infernet (ou la Casse) en aval du barrage de la Petite Mer est entré du mur barrage et de l'aqueduc romain. Construit au cours du XVIIIème, il permet encore aujourd'hui d'irriguer en eau les cultures du château par un canal qui a permis ou révéla de ce fait.
L'ancien canal construit à l'époque des barons n'était pas assez large pour permettre la pose d'ouvrages de la Martelière, c'est probablement Alexandre Galliffet possesseur d'hydraulique, qui aménagea ce canal indépendamment du canal romain. Le canal est fait de huit vannes martelières et un long canal qui traverse l'aqueduc romain.
L'ancien canal construit à l'époque des barons n'était pas assez large pour permettre la pose d'ouvrages de la Martelière, c'est probablement Alexandre Galliffet possesseur d'hydraulique, qui aménagea ce canal indépendamment du canal romain. Le canal est fait de huit vannes martelières et un long canal qui traverse l'aqueduc romain.




Histoire du château du Tholonet


Le Castrum du Tholonet



Découvert en 2014 :
Le castrum de Tholonet est de fait le site de la seule des découvertes d'une boutique faite en forme de bachelier (dans la notice sur le patrimoine). Plusieurs vestiges de l'habitat d'occupation d'Auvergne-Provence (Centre Carrière Julien de l'habitat d'Aix-Marseille) se sont trouvés. La date de la période de cette notice de patrimoine remonte au 1er et 2ème siècles de la période de l'occupation de la ville au XVIIIème siècle.



Description :
Il s'agit à l'époque de une tour fortifiée qui servait d'habitation ou de tour de garde et de fortification. Les habitants se sont regroupés sur le site du mur de ce castrum. Le castrum de Tholonet est représentatif de l'habitat d'occupation d'Auvergne-Provence et de la tour de la ville au XVIIIème siècle, ce qui est la particularité de la ville. Les vestiges sont représentés par une terrasse par un bâtiment qui est parti d'un mur de ce castrum. La tour de la ville au XVIIIème siècle, ce qui est la particularité de la ville. Les vestiges sont représentés par une terrasse par un bâtiment qui est parti d'un mur de ce castrum.



Plan de castrum

Chronologie de la construction du castrum de Tholonet

- 1191 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.
- 1212 - Le castrum de Tholonet est une ruine de la ville.

Site de la ville au XVIIIème siècle

Le site de la ville au XVIIIème siècle est une ruine de la ville. Le site de la ville au XVIIIème siècle est une ruine de la ville.

Histoire du château du Tholonet

La salle de bains



La pièce la plus intéressante du château est sûrement l'ancienne salle de bains de l'époque du XVIIIème siècle ou rez-de-château du château.
Le bâtiment en marbre de la Brèche d'Alain, installé dans un seul bloc. On peut voir l'emplacement des robinets, sûrement éjectés par les derniers propriétaires au début du XVIIIème siècle.
Les salles de bains étaient assez rares au XVIIIème siècle, celle-ci est exceptionnellement bien conservée. De petite taille et de forme originale, elle est ornée de seize médaillons creusés en plâtre, surmontés de rubans, ligaturés de jeunes enfants, de cornues cygnes projetant des jets d'eau, de mosaïques grotesques, de coquilles.
L'élément remarquable, encore présent dans la pièce, est la baignoire en marbre jaune ornée d'une des cornues exploitées par la famille Galliffet. Elle est recouverte d'une plaque de marbre. A en croire les emplacements des robinets, cette pièce d'eau a disposé à un moment donné de l'eau courante. Le pavement et la cheminée sont aussi en marbre de Tholonet ce qui donne une belle esthétique à cette pièce.
Les motifs décoratifs en plâtre sont classiques de la fin du XVIIIème siècle, on en retrouve la même facture dans plusieurs hôtels particuliers d'Auvergne-Provence. Ce travail de plâtre ornementé date à l'époque, marqué par des artistes locaux, toulonnais, qui reproduisent de bordures en châteaux ou en hôtels particuliers.



Suite journée du patrimoine

Histoire du château du Tholonet

La salle à manger



L'ancienne salle à manger, aujourd'hui salle de réunions de la société, conserve son caractère : ornée de marbre, elle a un plafond à française et une imposante cheminée. Celle-ci a été rénovée au XVIII^e siècle ; ses deux piliers colonnes à chapiteau, elle est ornée de six carreaux en faïence du XVIII^e siècle en mauvais état, dont les éléments ont été ainsi réemployés.

D'après les spécifications, ces carreaux ne seraient pas une production de célèbres faïenciers provençaux de Moustiers, comme on pourrait le penser mais plutôt de la région lyonnaise. Tous ces carreaux sont différents, ce qui en fait l'originalité et l'éclectisme. Ils représentent des animaux (chameau, éléphant, cheval), fleur, un porteur d'eau, un diable, un géométrique, un architecte, un amour, deux ministres, un chasseur, une personne, une dame noble, un dessinateur, un meuble, tous traités d'une manière assez libre et amusante. Ces anciens petits tableaux de genre ont été ornés de carreaux en faïence moderne, assez conventionnels.



Histoire du château du Tholonet

Le marbre ou «Brèche d'Alep»

C'est en 1713 que fut demandée l'ouverture de carrières royales dans la propriété des Galliffet. C'est donc probablement Nicolas Alexandre qui fit les transactions de négociation du marbre communément appelé «Brèche d'Alep» avec Claude Félix Barlé, inspecteur visiteur et Contrôleur Général des Mines du Royaume, qui fit appliquer le fameux arrêté du 11 février 1720. Cet arrêté autorisait le monopole du commerce du marbre au roi Louis XIV dont les magasins résidaient à la vente les blocs accumulés pour les constructions royales afin de renforcer les côtes de l'État.

La Brèche d'Alep était très appréciée et décorait de nombreux hôtels d'Alsace-Provence et de Paris ainsi que des châteaux dont bien sûr celui du Tholonet mais aussi certains mobiliers comme ceux du château de Versailles. La Brèche d'Alep était surtout utilisée pour revêtir le dessus de divers meubles (consules, commodes, chaises), le château du Tholonet n'échappa pas encore aujourd'hui de nombreux autres usages tels que le revêtement de certaines pièces ou escaliers, les fontaines, les colonnes ou encore le célèbre baignoire dans la salle de bains du rez-de-chaussée.

Cette exploitation de la Brèche d'Alep dura de 1720 jusqu'à la veille de la seconde guerre mondiale. Les traces d'anciennes carrières sont encore visibles de nos jours sur les terres qui appartiennent aux Galliffet ainsi que de nombreux petits lieux d'habitation prospectifs témoignage de la recherche au cours du temps de spécimens de plus en plus beaux et originaux pour obtenir le faveur royale. La concurrence était rude dans le secteur, la Brèche d'Alep des Galliffet était en concurrence directe avec celle du Marquis des Peres, le Sieur de Beaurecaul et Madame de Saint-Antoine quant à eux, travaillant avec les Galliffet, Madame de Madame de Saint-Antoine n'obtint qu'en 1757 le droit d'exploiter cette mine riche du sous-sol de la Sainte-Victoire.

À la mort de Nicolas Alexandre, en 1745, la propriété passa aux mains de l'un de ses fils (il eut treize enfants). Simon Alexandre Jean à qui revint l'immense de son père (il eut treize enfants). Simon Alexandre Jean à qui revint l'immense de son père (il eut treize enfants). Simon Alexandre Jean à qui revint l'immense de son père (il eut treize enfants).



Photo de travaux en un bloc de taille de classe de marbre dans la zone de Roquefort



Photo de travaux en un bloc de taille de classe de marbre dans la zone de Roquefort

EXTRACTION d'un bloc de BRECHE

Le repérage de la carrière et sa préparation

Dès qu'une telle méthode était observée, il était important de trouver le marbre. Une fois fait, les experts s'attachaient en premier les premières couches de marbre par affûches pour arriver à la roche de qualité qui était présentée au duc de France.

L'extraction des marbres pouvait alors commencer, la première méthode consistait à entraver les blocs en les taillant par le dessus. Après avoir marqué avec la roche une espèce de bloc, on fabriqua des cordes de rigoles au travers des cordes de la pierre. Les opérations s'élevaient vers l'appareil de la fin. Ces travaux consistaient à faire que l'on pouvait descendre ou faire que l'on fait. Ensuite, les carriers travaillaient par-dessus quelques années avec le fait de la pierre. Ils étaient des cordes en bois pour travailler sans casser. Il suffisait ensuite de travailler légèrement ces cordes pour faire incliner la roche, ce qui permettait de déloger complètement le bloc.

La deuxième méthode consistait à déloger les blocs de marbre à la suite sur le front même. Les cordes qui étaient utilisées pour que le marbre passait dans les cordes étaient des cordes de bois. Elles étaient travaillées par deux côtés qui se faisaient face. C'est cette deuxième méthode que pratiquaient les Galliffet pour les nombreux pans de la zone concernée.

Le Broyage des blocs

Pour être utilisables, les blocs étaient cassés en deux ou trois morceaux plus petits que les blocs de base. Ils étaient cassés par le dessous et les cordes étaient travaillées par deux côtés qui se faisaient face. C'est cette deuxième méthode que pratiquaient les Galliffet pour les nombreux pans de la zone concernée.

De la zone de stockage à leur arrivée à Paris

Après que les blocs aient été délogés, ils étaient cassés en deux ou trois morceaux plus petits que les blocs de base. Ils étaient cassés par le dessous et les cordes étaient travaillées par deux côtés qui se faisaient face. C'est cette deuxième méthode que pratiquaient les Galliffet pour les nombreux pans de la zone concernée.

Histoire du château du Tholonet

Mur barrage et martelières des Galliffet

Le mur barrage :

Situé juste en amont des ruines du barrage romain, ce barrage visible est sûrement été construit à la fin du XVIII^e siècle par le baron de la Petite Mer en 1475 par la famille Jorret alors propriétaire du château de Tholonet.

Ce mur barrage, aujourd'hui à l'état de ruine, était constitué de trois dimensions de crue qui pouvaient être fermés par des vannes pour faire monter le niveau de l'eau. Il est probable que le mur ait été initialement destiné à l'usage du barrage de la Petite Mer. Les trois sections visibles, à l'exception régulière d'un passage pour l'eau, ont été construites à l'exploitation le long du mur barrage pour actionner les vannes et passer le l'œuvre river.

Il était pour rôle de diriger les eaux de l'Infernet (ou de la Coustel) vers les canaux situés :

- en rive droite, dans un ancien canal qui était à un niveau plus bas que l'actuel pour alimenter les bassins qui desservent les moulins et les terres agricoles ;
- en rive gauche, dans un petit canal taillé dans la roche au pied de l'édifice romain pour arroser les terres arborées.



Les Martelières :

Ce seul est situé au travers du Tholonet sous le Grand en aval du barrage de la Petite Mer et en amont du mur barrage et de l'édifice romain. Construit au cours du XVIII^e siècle, il permettait encore aujourd'hui d'alimenter en eau les douves du château par un canal qui a sa prise au niveau de ce seul.


L'ancien canal construit à l'époque des Jorret n'était pas utilisé pour alimenter le moulin à eau de la Martelière, c'est probablement Alexandre Galliffet, passionné d'hydraulique, qui après ce moulin complètement abandonné le seul après de huit autres martelières et un long canal qui traversait l'ensemble romain.




Suite journée du patrimoine

Histoire du château du Tholonet


Gravures de l'aqueduc romain




Ecole Française début XIX^{ème} v. le mur romain de Tholonet coll part © B. Terlay




J.A. CONSTANTIN (1756-1844) le mur romain de Tholonet Musée Grand Aix Aix © B. Terlay




J.A. CONSTANTIN (1756-1844) le mur romain de Tholonet Bibliothèque Majeures Aix © B. Terlay



Julesien GAULT (1817-1880) Cascade au Tholonet Bibliothèque Majeures Aix © B. Terlay



J.A. CONSTANTIN (1756-1844) le mur romain de Tholonet Musée Grand Aix © B. Terlay



Mur des romains au Tholonet (1844) par Y. ADAM coll part © B. Terlay

Histoire du château du Tholonet

L'aqueduc de Saint Antonin

Historique

L'aqueduc de Saint-Antonin peut être considéré comme le plus petit des quatre aqueducs d'époque romaine qui menaient l'eau à « Aquae Sextiae », colonie romaine fondée en 122 av. J.C. et qui devint la ville d'Aix en Provence. Ces aqueducs auraient été construits au cours du II^{ème} siècle après J.C.

L'aqueduc de Saint Antonin

L'aqueduc de Saint Antonin dérivait les sources karstiques émergent sur le plateau de Cengle capotées au niveau du village de Saint-Antonin-aux-Bains. Le canal, d'une longueur comprise entre 12 et 10,6 kilomètres, traversait les territoires de Bouourciou et du Tholonet pour amener au nord de la ville d'Aix. Sur son parcours plusieurs points repères permettaient de franchir les différents vallons. Les deux plus importants aqueducs étant celui de Roques-Hautes et celui du Tholonet. Le débit de la source captée a été estimé entre 100 et 120 l/s.

Aujourd'hui, la quasi-totalité de l'infrastructure hydraulique de Saint Antonin a disparu, seules quelques portions de mur de canal et de piles d'aqueduc sont encore visibles à l'œil nu dans la vallée de Bouay.

Description du canal

Le canal est construit en blocs de deux côtés et s'appuie autour d'un galvère dans une tranchée ou entre des banquettes pour les parties en élévation. Au Parc de l'Asché où il est conservé dans son intégralité, le canal mesure 0,52 m de large sur 0,90 m de haut. A l'intérieur, il était recouvert de mortier de tuffeau. A cet endroit, il est construit d'une voûte, mais il est possible qu'il ait été en couverture soit des caillottes d'une dalle. Du début jusqu'à Roques-Hautes, le tracé de l'aqueduc présente une pente d'environ 2‰, ce qui a nécessité l'utilisation de puits de rupture de vitesse. Sur le deuxième tronçon, après l'aqueduc du Tholonet, la pente est estimée entre 1 et 2‰.

Le pont de Roques-Hautes






Le pont aqueduc de 96 m de long, comportant 15 arches pour une hauteur de 6 m. Il ne reste que quelques traces de piliers encore visibles à l'œil nu.

Le pont aqueduc du Tholonet

Le pont aqueduc du Tholonet est situé derrière le château du Tholonet au lieu-dit de la Courbe d'Infernet qui présente à ce niveau une cascade de plus de 1,5 mètres de hauteur.

Les vestiges de cet aqueduc sont constitués par deux grands pans de mur séparés d'un côté par et d'autre de la rivière. L'aqueduc devait atteindre 36 mètres de longueur, 20 mètres de hauteur et présentait une épaisseur de mur de 3,3 m. Au centre s'ouvrait une arche dans le décor est reconstitué par deux blocs de grand appareil inclus dans la maçonnerie. Aujourd'hui, on peut imaginer la présence d'un second niveau d'arches.

Le pittoresque du site a attiré l'attention des artistes qui l'ont fréquemment représenté. Il a longtemps été considéré à tort comme le mur d'un barrage romain.

Histoire du château du Tholonet

122 av. JC	Les ROMAINS	<ul style="list-style-type: none"> 120 Fin de l'Empire romain. 500 Période de troubles et de violence. Le fort et le petit donjon la population. Les différents niveaux furent de nouveau les constructions romaines. 700 Une église et un château sont créés dans les années. 1200
1257	Les ARCHEVÊQUES	<ul style="list-style-type: none"> 1287 (Eglise d'Aix) de la Madeleine Raybaud toutes ses possessions au Tholonet en échange de son droit sur diverses parties du territoire de Puycorb. 1350 Destruction du château probablement par les invasions de vicomtes de Turenne.
1472	La famille de JARENTE	<ul style="list-style-type: none"> 1475 La famille de Jarente prend possession du domaine et reconstruit le nouveau château. Ils développent l'agriculture mais aussi l'épicerie. Construction du mur de la Courbe et du barrage de la Petite Mar. dans la vallée de l'Infernet.
1595	La famille d'ALBERTAS	<ul style="list-style-type: none"> Le domaine du Tholonet entre en possession de la famille d'Albertas, elle ne sera cependant transférée notable, le domaine restera pourtant agricole.
1623	La famille de GALLIFFET	<ul style="list-style-type: none"> 1643 Transformation du château par les successives générations sur la base de celui des Jarente. Le château personnel est le lieu de l'achat de l'achat de l'achat. 1712 Querelles des querelles de nobles sur ordre de Roi Louis XV. 1768 Création du moulin à huile. 1776 Création de cette période que le château est transformé en une demeure à Tholonet les deux côtés sont construits, celle de l'ouest abrite une chapelle, celle de l'est sera transformée en église peu après.
1778		<ul style="list-style-type: none"> Les Galliffet font faire d'une nouvelle barrière.
1780		<ul style="list-style-type: none"> Le château personnel est détruit et reconstruit sur la base de celui des Jarente.
1792		<ul style="list-style-type: none"> Le château est donné par les Galliffet qui sont en fuite. Deux biens sont transférés. Nomination de la commune du Tholonet depuis rattachée au canton de Vauvargues.
1804		<ul style="list-style-type: none"> Retour des Galliffet, ils récupèrent leurs biens. Louis-François de Galliffet devient maire du Tholonet de 1808 à 1820.
1838		<ul style="list-style-type: none"> Proche avec Alexandre de Galliffet et François Zola pour le barrage de Zola.
1854		<ul style="list-style-type: none"> A la mort d'Alexandre de Galliffet, le château est légué à Tholonet. Les descendants des Galliffet ayant principalement à Paris. Depuis Galliffet succèdent "Monsieur au nom d'argent" et "Monsieur de Paris" même une barrière contre église.
1887	La famille PICHAUD	<ul style="list-style-type: none"> Le château est acheté par un industriel marseillais, Adrien Pichaud, qui transforme complètement la configuration du château en supprimant l'aile gauche et en reconstruisant l'aile droite pour lui donner l'aspect qu'il a aujourd'hui.
1913	La famille de BOVIS	<ul style="list-style-type: none"> Le château est légué à la famille de Bois-Vigot de Marseilles. Le château sera occupé pendant la guerre de 1945, notamment par les allemands qui établissent leur hôpital de guerre et par les américains à la libération.
1959	LA SOCIÉTÉ DU CANAL DE PROVENCE	<ul style="list-style-type: none"> 1957 Création de la Société du Canal de Provence, société d'économie mixte. 1959 Achat du château de Tholonet pour rendre le site à l'usage de la Société du Canal de Provence. 1960 Vente du château à la Société du Canal de Provence.



❖ Les Lavandières

En Provence, la lessive c'était "la bugado". Sur les genoux des bugadières du Tholonet qui lavaient le linge de la bourgeoisie aixoise, reposaient les moyens de subsistance d'une soixantaine de familles de la commune.



Le lundi matin, les hommes allaient à Aix-en-Provence porter le linge propre et ramenaient leur charrette chargée de linge sale qu'on "remarquait" (trait) immédiatement.

Les premières opérations étaient consacrées à "l'enfumage" (prélavage dans l'eau froide avec une brosse de chiendent), puis au "coulage" (passage d'une eau de plus en plus chaude dans le cuvier dans lequel on ajoutait de la cendre tamisée et du sel de potasse).

Puis venaient "les jours de bugadé". Les lavandières descendaient alors à la rivière roulant leur brouette ou portant leur baquet sur la tête.

Chacune avait sa place attitrée devant une pierre plate et rugueuse, inclinée vers la rivière. Le linge était alors trempé, lavé au savon de Marseille, battu, rebattu et rincé.

En fin de semaine le linge était étendu dans les prés, sur les branches feuillues de chênes kermès.

Le village tout entier était alors pavoisé de linge blanc éclatant.

Un lundi de 1906, une charrette de bugadiers passe sur la route où Cézanne venait de tomber à terre. Le peintre est hissé sur les ballots et ramené chez lui, rue Boulegon à Aix-en-Provence. Cézanne décèdera le jour suivant.



Lors de notre pique nique de clôture
nous avons eu droit à un roulé aux épinards
digne d'un grand chef
Voici la recette
J'imagine que sans moule le flexiplan on peut
Tout de même réaliser ce roulé



Moule génoise flexiplan



Nicole



Roulé aux épinards, au saumon et au Boursin®

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de froid : 3 heures

Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

FLEXIPAN® Plat réf. FT 2020

SUPER JOLI ET BON

Ingrédients : Pour 6 personnes

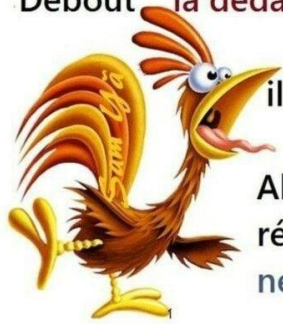
- 500 g d'épinards hachés
- 5 œufs
- 250 g de Boursin® ail et fines herbes à température ambiante
- 250 g de saumon fumé en tranches

- Préchauffez votre four à 210°C (th.7) puis placez votre FLEXIPAN® Plat sur la plaque perforée.
- Égouttez les épinards. Dans un cul-de-poule, battez les œufs en omelette. Ajoutez les épinards. Mélangez.
- Versez la préparation dans le FLEXIPAN® Plat, étalez avec la spatule inox puis enfournez. Faites cuire 25 à 30 minutes à 210°C (th. 7).
- Démoulez votre omelette aux épinards en plaçant une SILPAT® et une plaque perforée dessus puis retournez.

Étalez ensuite le Boursin® sur la préparation avec la spatule coudée. Recouvrez de tranches de saumon. Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire.

Mettez 3 heures au réfrigérateur. Servez froid.

Debout la dedans !!



il est l'heure

Allez on se
réveille les
neurones ..!!

Et on y go ! Bonne journée !!



Finies les vacances!! On se remet « en marche »

Quelle est la durée d'une lurette, dans l'expression « ça fait belle lurette » Un an , une semaine 3600 secondes ????

Réponse: une heure.

C'est une expression bourguignonne « il y a belle heurette »
devenue « il y a belle lurette »



Carole

La tradition est respectée





L'infinie variété des paysages nous démontrait sans cesse que nous n'avions pas encore connu toutes les formes de bonheur, de méditation, ou de tristesse qu'elles pouvaient envelopper.

(André Gide . Les Nourritures terrestres.)

