

Rando Provence

A la découverte des sentiers

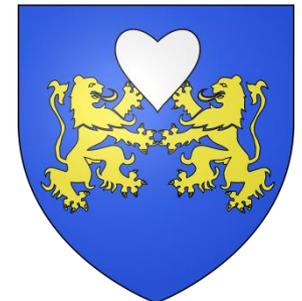
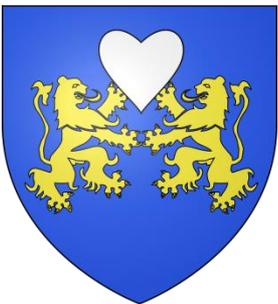




Edito n° 1



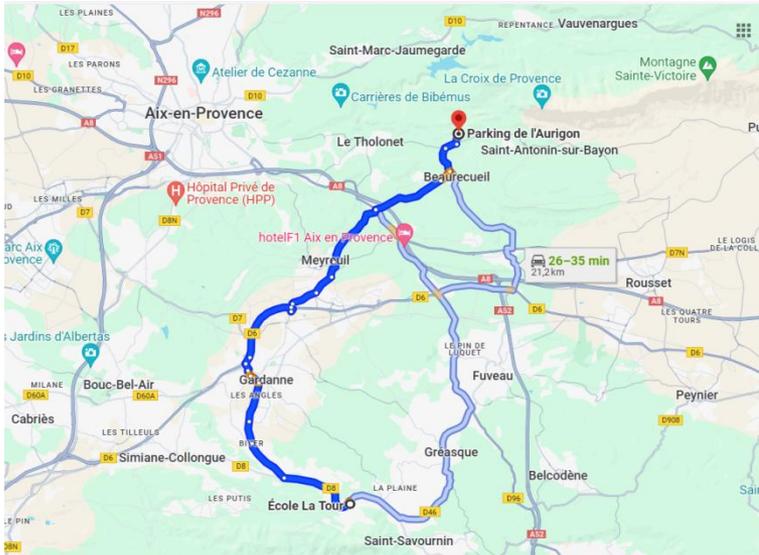
Mardi 16 Janvier 2024
Massif Sainte Victoire
Refuge Cézanne





En route pour notre traditionnelle galette des rois
Cette année ce sera destination : Refuge Cézanne
Balade tranquille

Départ parking de l'Aurigon
13100 Beaurecueil



FICHE TECHNIQUE

Informations

Diagramme

Fonds de carte

Durée moyenne : 2h40min

Distance : 6.51 km

Nombre de points : 257

Dénivelé positif : 276 m

Dénivelé négatif : 275 m

Point haut : 497 m

Point bas : 254 m

Région : Sainte-Victoire (Massif)

Commune : Beaurecueil (13100)

Départ/Arrivée : N 43.523454° / E 5.547767°

Carte(s) IGN : Ref. 3244ET



Les gourmands et gourmandes présents

Quel Succès!!!

Vincent Caruso
Carole Mangin
Jocelyne Barra
Robert Pujol
Nidale Adass
Louise Brochard
Gérard Seiries
Hocine Bentayeb
Joëlle Giraud
Gisèle Agnese
Isabelle topuz
Françoise Fondacci



Alain Sabonnadière
Danielle Sabonnadière
Louis Tiano
Gisèle Tiano
Jacqueline Gil
Nicole Léon
Agnès Barbot
Alain Pierron
Gilbert Graffin
Mireille Tramoni
Françoise Fondacci

J'espère n'avoir oublier personne



La question du jour



Une fois n'est pas coutume, d'habitude c'est à la fin de l'édito que nous faisons travailler nos méninges . Pour ce premier édito de 2024 j'ai choisi de bouleverser un peu notre routine

J'ai trouvé la question tout à fait appropriée :

Qu'est-ce que La cenosillicaphobie ????

Réponse à la fin de l'édito



Un peu de culture

Galette des rois.

L'Épiphanie, célébrée le 6 janvier par les catholiques et le 19 janvier par les orthodoxes, est une commémoration religieuse en hommage à l'arrivée des rois mages à Bethléem,

c'est une tradition depuis le Moyen Âge de partager une galette en autant de parts que d'invités. Elle se mange en janvier, au moment de l'Épiphanie. Cette fête chrétienne célèbre les Rois mages qui offrent des cadeaux à l'enfant Jésus.

. Elle serait l'une des plus anciennes fêtes du christianisme

Le « roi de la fête » était celui qui trouvait une fève dans un gâteau. La première attestation du partage d'une galette remonte à 1311 dans une charte de Robert de Fouilloy, évêque d'Amiens. Normalement, celui qui trouvait la fève devait payer sa tournée à la tablée.

Au Moyen-Âge, selon les dires, le roi désigné devait payer à l'assemblée une tournée générale.

Pour éviter toute tricherie, la fève comestible aurait été remplacée par une fève en porcelaine.

Quant à la frangipane, on la devrait au comte Cesare Frangipani, qui aurait donné la recette qui porte son nom à Catherine de Médicis.

Avec les années, les fêtes et célébrations du solstice d'hiver se sont confondues.

Aujourd'hui, le point commun entre ces différentes commémorations reste le partage.

La tradition moderne est tournée autour d'un moment collectif, convivial et savoureux, une (ou plusieurs) fois dans le mois de janvier.

Aujourd'hui nous avons mangé une dizaine de gâteaux ou galettes des rois et personne n'a eu la fève !!!!
Les personnes désignées pour être roi ou reine les auraient-elles avalées ??????



Gâteau des Rois Marmiton

Temps total :

1h10 Préparation : 35 min Repos : Cuisson : 35 min

50 gde sucre en poudre

1feuille de gélatine

20 cl d'eau

3cueillères à café fleur d'oranger

2 cuillères à café d'extrait de vanille

1 zested' orange

40 g de levure de boulanger

1 cuillère à café de sel

175 gd e beurre

350 g de farine

4 oeufs entiers

20 cl de lait

200 g de confiture d'abricot ou gelée

1 zeste de citron



A préparer la veille au soir.

Mélanger la farine, le sel, le sucre, les œufs, le beurre fondu, la levure délayée dans un fond d'eau tiède, le lait, les 2 zestes, les extraits.

La pâte doit rester souple.

Placer la pâte emballée dans un torchon ou un saladier couvert au réfrigérateur.

Le lendemain matin, fariner le plan de travail, travailler la pâte en boule, puis l'étaler avec un rouleau pour faire un carré.

Renouveler l'opération 4 fois.

Rebouler votre pâton, faire un trou au milieu avec un verre trempé dans la farine ou (votre coude).

Avec les mains farinées, façonner comme une roue.

Poser du papier sulfurisé sur la plaque du four, y placer le gâteau.

Prendre une paire de ciseaux, faire deux entailles à chaque extrémité de la galette pour place la fève & le sujet, refermer les découpes.

Laisser reposer la couronne couverte avec un torchon pendant 2h.

Casser un œuf, le battre, avec un pinceau dorer la galette sans la faire retomber.

Préchauffer le four à 250°C pendant 10 min, puis baisser à 190°C en enfourner pendant 30 à 40 minutes (à surveiller).

Prendre un bol d'eau froide mettre des glaçons et la gélatine 2 min.

Dans une casserole diluer les 200 g de confiture avec 2 cuillère d'eau.

Retirer du feu & mettre la gélatine tout en mélangeant, cela épaissira le mélange.

Prendre un pinceau et couvrir le gâteau avec la préparation, décorer avec du sucre perlé, des fruits ou des pépites de chocolat.

Les photos du jours

L'équipe de choc

Aller c'est parti, aujourd'hui
c'est une promenade de santé,
le minimum de chargement,
ça fait du bien!!!!



Ça fait longtemps que je ne t'ai pas vue,
et où j'ai mis mes lunettes? Et tcha tcha tcha !!!!



Les photos du jour



La galette des rois 2024 au relais Cézanne

Les photos du jours

De n'importe quel angle, sous n'importe quel temps
elle est toujours aussi belle
Notre Sainte victoire



Et vous aussi les filles



Les photos du jours



*Ce ne sont pas quelques
gouttes d'eau qui vont nous faire
peur*

Les photos du jours

Agnès comme le jaune te sied bien!!!!



Les photos du jours

Vincent a téléphoné a la météo
et La pluie a cessé



Merci Hocine et Gérard, grâce à vous
nous pouvons nous désaltérer avec
autre chose que de l'eau, bizarrement il
ne reste jamais rien dans les bouteilles



Les photos du jour



Avez-vous vu le regard de Gisèle?



La galette des rois 2024 au relais Cézanne

Les photos du jour



Que dire les filles vous êtes magnifiques!!!!!!



Les photos du jour



Mireille tu as la tête qui tourne ?
Tiens toi bien

La nouvelle mode 2024



Ne chercher pas
c'est un modèle unique



Et Bla bla bla



Les photos du jours



La bonne humeur règne et ça n'a rien à voir avec le cidre !!!!
Juste le plaisir de se retrouver



Les photos du jours



Les photos du jours



Comme d'habitude rien ne manque
Merci aux organisateurs



La galette des rois 2024 au relais Cézanne

Réponse



la peur de se retrouver avec
un verre vide.!!!!



Enjoy
Every
Moment