

Recette du Pâté de pommes de terre

Pour 6 personnes :

Plat à tarte de 22 cm de diamètre

- 2 pâtes feuilletées
 - [Pommes](#) de terre (non nouvelles)
 - 60 g de beurre
 - 30 cl de crème fraîche crue
 - 1 œuf
 - Sel, [poivre](#), persil
 - 2 échalotes
-
- 1** Dans un saladier, couper les [pommes de terre](#) en rondelles fines, les essuyer. Saler, poivrer. Hacher ensemble l'échalote et le [persil](#). Les ajouter aux [pommes de terre](#). Mélanger.
 - 2** Mettre une pâte feuilletée dans un [moule](#) à tarte. Etaler suffisamment de façon à pouvoir couvrir les bords du pâté. Garnir de [pommes de terre](#) sur 3 cm d'épaisseur et parsemer de [noisettes](#) de beurre.
 - 3** Recouvrir avec la deuxième pâte feuilletée sans oublier de faire une cheminée en alu.
 - 4** [Dorer](#) le pâté avec le jaune d'œuf.
 - 5** Cuire 10 minutes four à 210° puis 40 minutes four à 180°C.
 - 6** Avant de servir, découper un cercle de 15 cm de diamètre, versez la crème ; la crème coule entre les pommes de terre, c'est succulent !



BON APPETIT ! (recette aimablement communiquée par [Marcelle Koncewicz](#))



6^{ème} étape : FEURS – CHONAS L'AMBALLAN

Mercredi 6 mai au matin

Petit-déjeuner à partir de 7h, la grasse matinée sera pour plus tard, après les vacances, bizarre, non ...! Sommes heureux de revoir Pierrot parmi nous. Il ne peut encore faire du vélo mais lui souhaitons de bientôt reprendre. Il se propose de conduire le véhicule et de s'occuper du ravitaillement pour les pique-niques. Pas une mince affaire, car 18 , ça mangent. Merci Pierrot pour, comme d'habitude, ton dévouement.

Isabelle a retrouvé Jean-Benoît qui est venu grossir les rangs le temps du week-end prolongé.

8h. 17 Premier départ : Catherine, Claudette, Marcelle,



Michèle et Yvette.

8h. 25 Deuxième départ : Michel, fin prêt.

8h. 30 départ officiel des autres 🚲

Direction Saint Martin Lestra. Un timide ☀ nous accompagne. Au démarrage, une montée de 230 m. sur 11 km ; dur, dur pour certains. Ensuite Sainte Foy l'Argentière, Duerne, côte régulière mais pentue ; chacun monte à son rythme d'où l'avantage de pouvoir contempler, à chaque virage, de nouveaux et magnifiques paysages. Retrouvons Marcelle et Yvette, appareil photo en mains. Pas de nouvelles de Michel, Pierrot nous informe de sa position.

A 11h. 50, à l'entrée de Bellevue, sommes tous rassemblés hormis Michel. Concertation pour éventuellement pique-niquer.



De l'avis général, un peu tôt, aussi nous demandons à Pierrot de s'arrêter vers Echaldas. Nous arrivons 30 mn plus tard, dans un cadre plaisant, semi-ombragé avec pelouse.

Pique-nique dans une super ambiance.

Michel arrive lorsque



nous repartons ... !.

Mercredi après-midi

Le repas du midi à ECHALAS fut égal à lui-même sous un des plus beaux soleils de notre randonnée.

Je ne vous parlerai pas des premiers arrivants à ce pique nique, n'étant pas encore présent au lieu du rendez-vous.

Je ne parlerai pas non plus du dernier, d'autre que moi ont du déjà le citer, fidèle qu'il a été à cette place.

Peu de mots sur la recherche par Claudette des **trèfles à quatre feuilles** gage de bonheur mais attention à ne pas trouver un à cinq feuilles c'est un porte malheur.

Record à battre : trouver un trèfle à 21 feuilles !



Près de l'arrivée, je ne m'étendrais pas non plus sur, paraît-il, une bosse à 19 % n'ayant vu



qu'un faux plat au milieu des acacias à la sortie des ROCHES de CONDRIEUX.

Par contre, je vois encore l'étonnement de THIERRY à la vue de MICHEL, peu de temps après notre arrivée à CHONAS l'AMBALLAN, déclenchant beaucoup de questions sans réponses sur sa présence en ce lieu et à cette heure !!

Entre ces points extrêmes de notre parcours de ce mercredi

après midi du 6 mai 2009, nous avons traversé **Condrieux**, avec un peu de nostalgie, en nous souvenant de nos exploits nocturnes dans les flèches Vélocio et en cherchant des yeux un contrôle secret de Gilbert BULTE.

Cette étape nous a permis de revoir PIERROT au retour de ses analyses et la connaissance (pour ma part, plus à table que sur le vélo), de JEAN BENOIT.

En tant que chef adjoint à l'adjointe du responsable des sorties, je vous parlerai des repas du soir : ils furent variés, ce qui permit d'autant plus d'apprécier les bonnes tables car seul un jugement relatif permet de mieux apprécié la qualité de certaines, je pense en particulier à celles de TRONGET et de TULLINS.



7^{ème} étape : CHONAS L'AMBALLAN - TULLINS

Jeudi 7 mai au matin

Chonas l'Amballan – La Côte Saint André

Départ à 8 h 40 pour vous gentes Dames, et 9 h pour nous messieurs.

Le temps est splendide et la température d'un moelleux idéal.

Les premiers kilomètres, après la traversée de la N7 puis de l'autoroute, sont aimablement montants au sein d'un paysage de vergers et de pâtures très doux seulement limité à l'ouest par la barrière du Massif Central encore nimbée de brume.

Le printemps explose de partout ; bordant notre route, iris jaune vif ou mauves, glycines blanches, coquelicots et grandes herbes folles ondulent au vent léger du matin.

Une petite erreur de parcours à l'entrée des COTES D'ARREY est assez vite réparée grâce à la complicité de la bonne fée THEOBALD. Peu à peu, les faux-plats s'affirment dans un décor beaucoup plus typiquement dauphinois composé de collines vertes serrées alternant avec des pâtures claires et déjà de petites plantations de noyers.

La bosse d'EYZIN-PINET permet un regroupement général femmes / hommes...à l'exception de Michel, Isabelle et son compagnon partis musarder ou, peut être, errer à l'aventure. Courte halte-café à EYZIN et l'on repart pour un nouveau faux plat montant...mais très commode sur un revêtement de velours dans un décor pastoral un poil plus montagnard jusqu'à l'orée de la forêt de BONNEVAUX que nous rejoignons après être passés sous les grands piliers de béton de la ligne T.G.V. sud-est. Cette « vision » moderne détonne pour le moins dans notre ambiance, on ne peut plus bucolique, avec cloches de troupeaux obligées : « *Toujours le progrès...et quelle idée d'avoir tant éloigné cette voie ferrée de la plaine du Rhône ?* » Les techniciens avertis de notre club ont sûrement la réponse !

La traversée de la forêt proprement dite est un pur enchantement malgré la pente qui s'intensifie et le revêtement routier qui, par endroits, s'altère. Sous les frondaisons des charmes, des chênes et des grands hêtres se conjuguent le pépiement des oiseaux et l'alternance savante des ombres et rais de lumière : quel bonheur toujours renouvelé de cycler le matin dans la nature !

Voici le sommet de la forêt et tandis que, brusquement, la végétation se raccourcit,

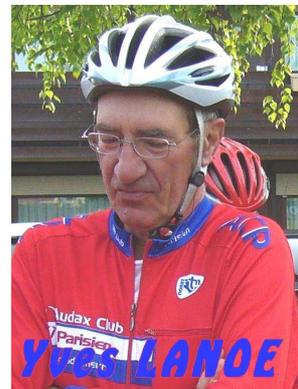


apparaissent au loin **les premières neiges de BELLEDONNE et de la CHARTREUSE** qui, désormais, constitueront notre horizon-est jusqu'au terme de l'étape. Rapide descente sur la plaine fruitière de BIEVRE ; long faux-plat montant dans le colza et les vignes sèches où Claudette a passé le turbo, puis perfide dernière bosse nous amenant vers midi à la COTE SAINT ANDRE et son curieux clocher de galets roulés.

Juste à l'écart de la ville, à sa sortie-est, Pierrot découvre sous un bouleau, une magnifique pelouse où nous étalons notre pique-nique rituel : jambon, saucisson, tomates, bières, fromages, reste de Saint Pourçain avec verre « spécial » pour Claudette...sans oublier, bien sûr, les sempiternelles crèmes caramels de Rémy ni les chocolats. Mini-sieste au soleil pour tous...en attendant Godot...autrement dit Michel qui, comme hier et les jours passés, nous rejoint quelque cinquante minutes plus tard après que, ayant enfourché ma bécane, j'eus déniché l'oiseau devant un abribus de la place Hector Berlioz. Enfin assis dans l'herbe, notre ami nous conte, non sans humour, ses déboires avec l'itinéraire.



« Bon appétit Michel, et sois tranquille, Pierrot t'a gardé ton casse-croûte et tes bières au frais sous le bouleau ; essaie tout de même, cet après-midi de prendre le bon wagon pour TULLINS et le col de Parménie en faisant gaffe aux coups de soleil ! »



Jeudi après-midi

Une étape de transition.

Après notre pique – nique suivi d'une longue sieste, toujours dans l'attente de l'arrivée de Michel, nous reprenons notre vélo et flânonons quelque peu.

Un peu de plat, puis le col de PARMENIE et la descente sur TULLINS. Je me prends à essayer de rattraper Daniel.

Zut, crevaison.

Je sors le matériel de réparation, et qui vois-je arriver et s'arrêter à ma hauteur pour m'aider à réparer ? Daniel !

Je vous jure, nous ne buvons pas d'alcool aux pique-niques, ou si peu. Au fait, merci Pierrot, tu nous as bien chouchoutés, les repas étaient exquis.

Merci Daniel pour ton aide généreuse.

Nous repartons vers la fin de l'étape où un restaurateur amoureux de son métier nous a concocté un dîner digne d'un grand chef.

Plus tard dans la soirée, Jean, de retour parmi nous après une semaine de travail, a pu apprécier ses talents.

Déjà demain le dernier jour. Comme le temps passe vite en votre compagnie.

Au fond, le col de Romeyère



Merci à tous pour cette belle ballade.



8^{ème} étape : TULLINS – AUTRANS



Avant les gorges de la Bourne, que l'on voit sur cette image, il faut passer par le col de ROMEYERE, grosse difficulté de la journée :

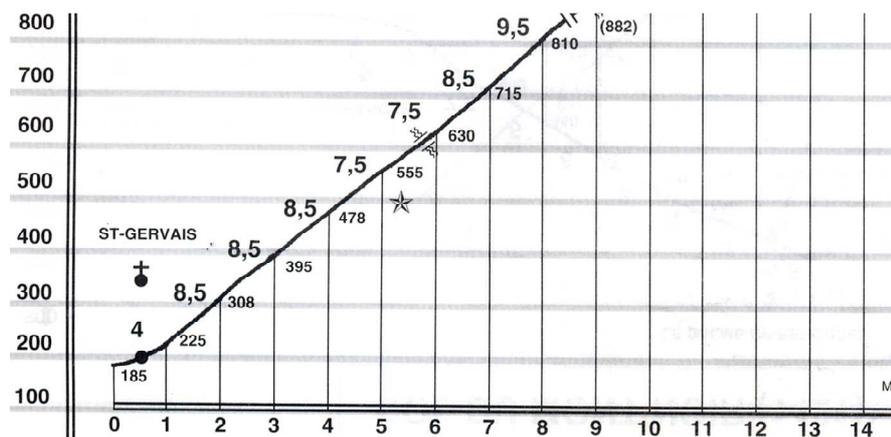
0,0 km \Rightarrow Saint Gervais 189 m que l'on traverse pour monter aussitôt à 8 %

11,0 km \Rightarrow Après une longue montée boisée, en virages et le passage du Cañon des Ecouges (un voyage dans le noir !!!) on arrive à un replat qui nous conduit au sommet du col de Romeyère. Nous

sommes montés par le versant le plus dur ! Bravo à Marcelle et Claudette

La descente vers Rencurel fut des plus fraîches!!!

Ci-contre... la pente du col de Romeyère



Vendredi 8 au matin

Nous voilà ainsi arrivés au dernier jour de notre flèche, jour décisif car passage du col décrit ci-dessus et annoncé délicat : 13 kilomètres de dénivelé positif et surtout long tunnel : sera-t-il éclairé ? Pourrons-nous passer sur la route le longeant à contresens ? Les interrogations fusent dès la veille.



Le départ est très échelonné... Nous retrouverons du rouge partout, et dès le départ sous le premier abri bus... Le temps est beau, la température clémente, idéale pour des pentes avoisinant les 12 %. Nous montons donc chacun à notre rythme, dépassons Super Claudette et Super Marcelle qui auront pédalé merveilleusement bien...

Le tunnel apparaît enfin, enfin apparaît est un euphémisme : un trou noir, la route condamnée à ses côtés. Il nous faudra tous nous y engouffrer, avec plus ou moins de chance de croiser une voiture à la descente ou à la montée. Mais surtout

noir absolu !! Curieuse sensation : il ne faut pas réfléchir, mais descendre du vélo et suivre de la main la glissière afin de rejoindre au plus vite la lumière. Et quelle expérience, surtout pour ceux ou celles qui ont leur lampe dans leurs sacs de voyage et non pas sur le vélo... Ensuite jolie descente, avec un arrêt café sur une très belle terrasse surplombant une jolie piscine. Nous retrouvons Pierrot obligé de faire un grand détour avec la camionnette, celle-ci ne passant pas dans le tunnel ! L'hôtelier nous indique d'ailleurs que ce tunnel fut jadis éclairé grâce à des lampes solaires qui ont été volées. Eh oui, même dans ces lointains cols isolés, les pillards sévissent !

Cette terrasse est bien accueillante : y ferons-nous le pique-nique ? A voir avec le groupe d'autant qu'il n'est pas encore l'heure d'y penser...



Un long détour pour nous !

Le temps restant clément, Jean, Jean-Benoît et moi-même décidons de faire le détour par la partie des **Gorges de La Bourne** qui va sur Pont en Royan, partie ouverte exceptionnellement ce week-end. Très joli parcours valant vraiment le détour. D'ailleurs notre ami Michel ne s'y trompera pas puisqu'il s'y perdra allègrement. N'appelle t'on pas cela du tourisme ? Ou plutôt cyclotourisme ?

Descendre jusqu' à Pont en Royan pour entr'apercevoir ses maisons suspendues dominant la Bourne. Puis remonter sur la route des Petits Goulets. Du pur bonheur... Mais nous ne sommes pas les seuls à les apprécier. Les motos sont également bien présentes...

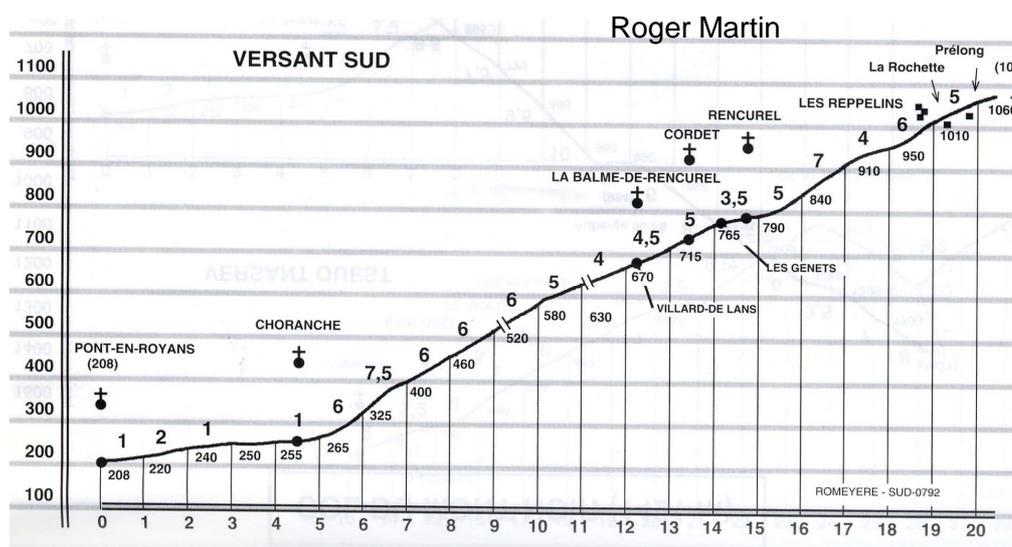
Après un pique-nique rapide mais oh combien savoureux, nous filons vers Autrans, poursuivis par les nuages et bientôt rattrapés par la pluie qui tombera bien fort juste après notre arrivée à l'hôtel où nous retrouvons tout le groupe bien heureux d'avoir terminé ce périple...



Mais je laisse la main au tiré au sort suivant pour raconter la fin de cette si belle journée...

NDLR Voir ci-après ce long détour- ou plutôt aller et retour fait volontairement par nos trois cyclos et... involontairement par Michel depuis la Balme de Rencurel. Le reste de la troupe a tourné à gauche à la Balme en restant ainsi sur le parcours !

" Isabelle, la remontée depuis Pont en Royans faisait partie de mes parcours "vélo" dans le Vercors et c'était l'heureux temps où je m'entraînais dans cette grimpe... de la même manière que dans le Babaou... dans les stages du Team ! "



Vendredi après-midi

Je me disais : « comment vais-je écrire mon article » ?

Je n'ai pas de crayon. Eh bien voilà, Yvette, pensant que chacun s'était allégé en bagages pour cette randonnée cycliste, a résolu le problème. Elle nous a offert un superbe crayon géant, de quoi noircir des pages et des pages.

Merci Yvette pour ce beau geste quelque peu intéressé ! Pardonne mon ironie.

Vendredi 8 mai, TULLINS – AUTRANS, courte étape par la distance mais longue par la durée, qui



emprunte le col de ROMEYERE long de 13,500 km. Non seulement nous avons dû escalader des rampes de 8 à 9 % en continu, mais franchir dans le noir absolu la dure traversée du tunnel. Chacun à sa façon en a vu le bout.

Enfin le sommet, il n'y a plus qu'à se laisser glisser jusqu'à RENCUREL où notre fidèle ami Pierrot nous attendait avec le pique nique traditionnel. Tout était prêt sur le terrain de camping **au bord d'une petite rivière.**

Tout aurait été pour le mieux dans le meilleur des mondes si notre ami Michel était arrivé, comme tous les autres jours, au moment du dessert.

Allez savoir pourquoi, peut - être parce que c'était le dernier jour, ou bien trouvait-il l'étape trop courte, nous ne l'avons pas vu de la journée. Il est resté sourd à tous nos appels téléphoniques et ce n'est que tard le soir qu'il a rejoint l'hôtel. Il a même contrarié le soleil et a fini son étape sous la pluie.

- ❖ Merci à vous tous pour cette merveilleuse semaine passée dans la joie et la bonne humeur.
- ❖ Merci à Marie - Thérèse et Roger, les initiateurs de cette randonnée. Nous avons déploré votre absence.
- ❖ Merci au comité directeur de l'A. C. P. qui par son vote a retenu cette sortie proposée par Rémy et l'a subventionnée.
- ❖ Merci à Yvette et Jean – Pierre qui ont découpé les étapes et retenu les hôtels.
- ❖ 10 sur 10 pour la découpe
- ❖ 10 sur 10 pour le choix des hôtels
- ❖ Merci à Catherine pour les bons desserts préparés pour toute cette semaine.



A bientôt pour de nouvelles escapades.

Km et dénivelées de la Flèche

<u>Vendredi 1^{er} mai</u> : Les Molières-Pithiviers	→ 82 km → 530 m
<u>Samedi 2 mai</u> : Pithiviers-Bourges	→ 135 km → 520 m
<u>Dimanche 3 mai</u> : Bourges-Tronget	→ 120 km → 1055 m
<u>Lundi 4 mai</u> : Tronget - Mayet de montagne	→ 84 km → 910 m
<u>Mardi 5 mai</u> : Mayet de montagne-Feurs	→ 77 km → 645 m
<u>Mercredi 6 mai</u> : Feurs-Chonas L'Amballan	→ 90 km → 1530 m
<u>Jeudi 7 mai</u> : Chonas L'Amballan -Tullins	→ 77 km → 835 m
<u>Vendredi 8 mai</u> : Tullins – Autrans	→ 58 km → 1470 m (environ 6km de plus suite à erreur de parcours)

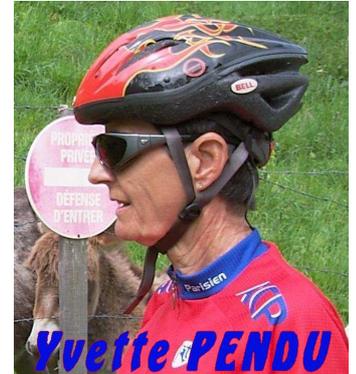
Soit au total 723 km et 7495 m de dénivelée



Les HOTELS

Dans les hôtels où nous avons été très bien accueillis, les repas ont été plus que bien :

- ❖ **LA SCALA** – 50 faubourg de Paris – 45300 PITHIVIERS
Tél. : 02 38 30 85 00 - Mail : sarl.lascala@wanadoo.fr
- ❖ **Hôtel du COMMERCE (Logis de France)** – 16 RD 945 – 03240 TRONGET
Tél. : 04 70 47 12 95
- ❖ **Hôtel « RELAIS DU LAC »** - Route du Lac - 03250 Le MAYET de MONTAGNE
Tél. : 04 70 59 70 23
- ❖ **Hôtel « ASTREE »** - 2 chemin du Bout du Monde - 42110 FEURS
Tél. : 04 77 26 54 66 - Mail : hotel.astree@orange.fr
- ❖ **AUBERGE de MALATRAS** - Lieu-dit Malatras - 38210 TULLINS
Tél. : 04 76 07 02 30
- ❖ **LES TILLEULS** – La Côte – 38880 AUTRANS
Tél. : 04 76 95 32 34 - Mail : tilleuls.hotel@wanadoo.fr



En réalisant cette Flèche Viroflay-Autrans que Marie-Thé et moi avons créée, vous avez fait un immense plaisir à Marie-Thé.

En lui envoyant des cartes tout au long de votre randonnée, vous l'avez comblée !

L'itinéraire, elle le connaissait par cœur. Chaque jour, elle vous suivait.

Lorsque j'arrivais, elle me montrait vos cartes, me racontait votre progression, avec un grand sourire, malgré les souffrances physiques et morales qu'elle endurait.

C'est elle qui avait eu l'idée de désigner au préalable qui raconterait telle portion d'étape : l'un le matin, l'autre l'après-midi...

Ce Viroflay-Autrans découpé et raconté ainsi par chacun de vous, et chacun avec son propre humour, elle savait que vous le feriez !

Merci à vous - Comité Directeur, participants - d'avoir su ainsi donner encore de la joie à Marie-Thé.

Roger Martin