



**Reconnue d'intérêt général**

Site Internet ANR 24 :

<https://anr24.org>

### Président

Christian Martin  
71 Rte de Bordeaux  
33220 PORT STE.FOY

☎ 05 53 61 08 64

[Anr24.admin@orange.fr](mailto:Anr24.admin@orange.fr)

### Trésorière

Lucette Cadet  
53 Ave Jean Jaurès  
24750 TRELISSAC

☎ 05 53 04 32 87

### Secrétaire

Martine Trempil  
27 rue Georges Campagnac  
24660 C. CHAMIERES

☎ 05 53 09 08 30

### Correspondants secteurs

#### BERGERAC

Alain Martin  
1 rue Bellevue  
24520 MOULEYDIER

☎ 05 53 27 15 24

[Anr24mouleydier@orange.fr](mailto:Anr24mouleydier@orange.fr)

#### NONTRON

Jean-Claude Larue  
Les Baffettes  
24800 Nantheuil

☎ 05 53 52 56 65

#### THIVIERS

Claude Bouic  
29 Ave de la Résistance  
24160 St Martial d'Albarède

☎ 05 53 62 32 34

#### PERIGUEUX

Huguette Estay  
11 rue Vaillant Couturier  
24750 BOULAZAC

☎ 05 53 08 48 51

#### SARLAT

Régine Sergent  
Chemin du Haut Vialard  
24200 Sarlat La Canéda

☎ 05 53 59 03 03

#### AMICALE-VIE et COMMISSION ACTION SOCIALE

Jean-Claude Veyssy  
38 rue P. Mendès-France  
24660 COULOUNIEIX

☎ 05 53 09 72 08

## LAS INFOS DEU VINTAQUATRE



### Le mot du Président

Après une année 2020 tumultueuse et sans précédent, qui a profondément modifié notre façon de vivre, nous nous sommes souhaités une bonne année 2021.

Mais le mois de janvier qui vient de s'écouler, laisse augurer encore bien des difficultés pour les mois à venir.

Reprendre une activité, faire des projets de sorties de voyages est assez difficile dans la mesure où le comité, les commissions ne peuvent pas se réunir en présentiel. Le 14 janvier, j'ai organisé une réunion virtuelle du comité.

Cette réunion nous a permis d'accueillir 2 nouveaux membres dans notre comité. Jean Forest qui réside à Lembras et qui arrive du Cher avec son épouse. Il faisait partie du comité et était correspondant Amicale Vie. Patrick Detrioux qui réside à Boulazac, nouvellement retraité, nouvel adhérent de l'ANR avec son épouse, et qui souhaite participer activement au comité. L'ensemble des membres du comité a donné son accord pour les coopter en attendant les élections lors de notre prochaine AD. Au nom de tous les adhérents, je leur souhaite la bienvenue et les remercie pour leur implication dans notre association.

Compte tenu du contexte actuel et des incertitudes sur les possibilités de se réunir, il paraît plus que raisonnable de repousser notre Assemblée Départementale, prévue le 7 avril, à la fin de la période estivale.

La solidarité sous toutes ses formes nous a permis de traverser les moments les plus difficiles et nous restons à votre écoute.

Dans cette période perturbée, restons solidaires, gardons confiance en l'avenir. Après un temps de résilience, nous retrouverons des jours heureux.

Prenez soin de vous. Bien cordialement

Christian Martin



## VIE DE NOTRE GROUPE

### Cotisations

#### Adhésions et cotisations 2021

Pour tous les retraités	Individuelle	Couple	Réversion
Avec revue	22	35	13
Sans revue	13	26	

Comme chaque année pour le renouvellement de votre cotisation, nous vous invitons à choisir le prélèvement automatique qui allège les travaux de la trésorière. Pour les personnes qui avaient l'habitude de régler leur cotisation le jour de l'AD, nous leur demandons de bien vouloir régler pour le 30 mars 2021. La date de l'AD étant encore incertaine. Merci de votre compréhension.

**Lucette CADET, 53 avenue Jean Jaurès 24750 Trélissac Tél 05 53 04 32 87.**

### Action Sociale

#### Des adhérents nous ont quittés

M. DELMONT Clovis de Coulounieix-Chamiers,

M. EMPENAT René de Urval,

Mme TOURRIER Lucie de Mussidan.

*L'ANR 24 présente ses sincères condoléances à toutes les familles.*



#### Nouveaux adhérents

Bienvenue à

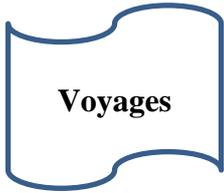
Patrick DETRIEUX de Boulazac



et à Jean FOREST de Lembras.

#### Distribution des chocolats.

Malgré les difficultés dues à la pandémie, nos 25 distributeurs ont pu procéder à la distribution des chocolats à nos 165 bénéficiaires (144 distribués, 21 envoyés). Un grand merci pour leur accueil.



## NOS RENDEZ - VOUS



Que dire des voyages à une époque où tout est flou. A une période où il n'y a aucune lisibilité sur nos projets. En ce qui concerne le voyage en Bulgarie qui avait été reporté du 18 au 25 mai 2021, il est acquis qu'il n'aura pas lieu.

Pour le voyage en Italie reporté au 1er octobre 2021, le commercial de Visage du Monde m'a informée que les perspectives n'étaient pas très claires et qu'il fallait attendre que la situation se décante.

Nous avons prévu de revoir la situation, début Mars afin de décider si ce voyage serait possible à l'automne 2021.

J'espère surtout qu'à partir de l'automne, nous pourrons refaire des projets et recommencer à rêver de grands espaces pour 2022. En attendant, restons Zen.

Geneviève Martin.



## DETENTE

### RONDE DES EXPRESSIONS CULINAIRES

Nos sujets de conversations tournent souvent autour de la nourriture, alors complétez les expressions et locutions suivantes :

- |                                       |  |                                |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| 1 Tourner en eau de -----             | 2 Ne pas - - - - - ses mots                | 3 Etre le dindon de la -----   |
| 4 Mettre les ----- doubles            | 5 Pédaler dans la -----                    | 6 Compter pour du -----        |
| 7 C'est du latin de -----             | 8 Manger son ----- blanc                   | 9 Passer à la -----            |
| 10 Etre ----- au lait                 | 11 C'est pas de la -----                   | 12 Avoir le -----              |
| 13 Gagner sa -----                    | 14 Etre sur le -----                       | 15 Raconter des -----          |
| 16 - ----- de pois (brouillard épais) | 17 Se faire rouler dans la -----           | 18 Aller se faire cuire un --- |
| 19 Bon comme la -----                 | 20 Tourner au -----                        | 21 Fromage et -----            |
| 22 Avoir un --- chiche dans la tête   | 23 Pousser comme un -----                  | 24 Pleurer comme une -----     |
| 25 Avoir du ----- blanc dans la tête  | 26 Casser du ----- sur le dos de quelqu'un |                                |
| 27 Faire bonne -----                  | 28 Mettre les petits ----- dans les grands |                                |
| 29 Tirer les ----- du feu             | 30 - En rester comme deux ronds de -----   |                                |
| et enfin                              | 31 Donner de la ----- aux cochons.         |                                |



# DETENTE

## Les talents des adhérents ANR 24

Cette nouvelle rubrique qui attend vos messages vous est ouverte pour présenter vos passions, vos talents. Dans le bulletin N° 73 est apparue « Une auteure parmi nous » représentée par Margareth Bourot.

Ce numéro 78 relate la marche de Jean-Pierre KIEFFER du Puy en Velay à St Jacques de Compostelle.

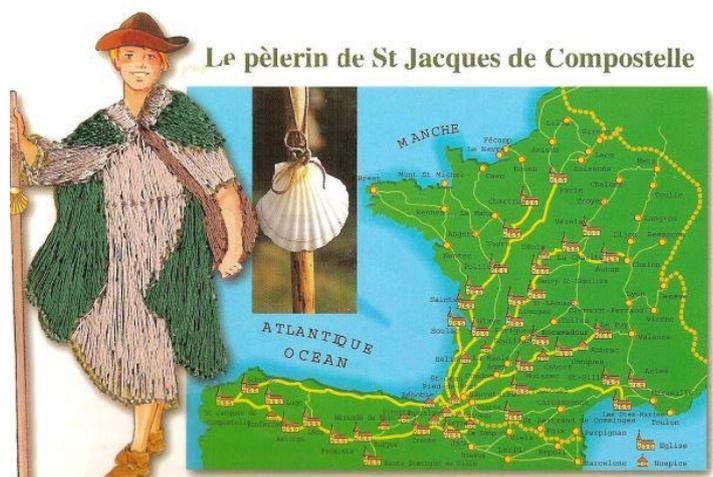
## **DU PUY EN VELAIS à SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE**

### PROLOGUE.

Saint-Jacques de Compostelle, en Espagne, est un lieu de pèlerinage catholique sur le tombeau de St-Jacques le Majeur, dont les reliques sont conservées dans la crypte de la cathédrale. Le pèlerinage s'est instauré après la découverte des reliques de St-Jacques au début du IX<sup>ème</sup> siècle, mais le grand pèlerinage, décrété par la hiérarchie catholique, ne débute qu'à partir du XI<sup>ème</sup> siècle. Au moyen âge, il est un des trois grands pèlerinages de la chrétienté avec Jérusalem et Rome.

Trois de ces itinéraires principaux traversent la France à partir de Vézelay (Yonne), Arles (Bouches du Rhône) et Le Puy en Velay (Haute-Loire) d'où les départs sont les plus nombreux. Les itinéraires du Puy en Velay et de Vézelay se rejoignent à Ostabat (Pyrénées-Atlantiques), celui de Arles à Puente la Reina en Espagne et ils forment le « CAMINO FRANCES ». D'autres chemins, venant de toute l'Europe, se rattachent à ces trois itinéraires. De nos jours, ce sont plus de 300.000 personnes par an (chiffre de 2019) qui empruntent les chemins de St-Jacques de Compostelle, dont 60 % à partir du Puy en Velay. Différents moyens sont utilisés : 92,50 % le parcourent à pied, 7,30 % à vélo et le reste à cheval ou autre.

Les pèlerins viennent de toute l'Europe, des Etats-Unis, du Brésil, du Canada et de Corée du Sud pour les plus gros contingents. Ils portent la coquille St-Jacques et sont munis du carnet du pèlerin (ou crédencial en espagnol) sur lequel ils recueillent un cachet dans les localités où ils passent, afin de se faire délivrer, à l'arrivée, la « COMPOSTELA », le certificat officiel qui authentifie leur parcours sur le chemin de St-Jacques.



## **DANS LES PAS DES PELERINS.**

### **LES PREPARATIFS.**

L'idée de ce périple nous est venue, à ma fille Brigitte et à moi, un après-midi de juillet 1994, à la suite de la visite d'une exposition sur Saint-Jacques de Compostelle, au cloître du PUY EN VELAY : « Ce serait sympa de faire cette balade ! Au moins cela nous donnerait l'occasion de ne pas marcher idiot » me dit Brigitte...et ma réponse fusat : « chiche ? ». Le projet mûrit lentement et fait son chemin au cours de l'hiver. Nous nous dotons du topoguide « SENTIER DE SAINT-JACQUES GR65 LE PUY-CONQUES » et étudions les différentes étapes qui jalonneront ce premier parcours car, ne pouvant nous rendre disponibles plus d'une semaine par an (le trajet du Puy à Compostelle représente près 1600 kilomètres, soit huit semaines de marche !), nous décidons d'un commun accord d'organiser notre périple par étapes de 200 kilomètres en moyenne tous les ans.

Au fur et à mesure que notre projet prend corps, les doutes m'assaillent : bien que fana de la marche que nous pratiquons tous les deux régulièrement mais en dilettante (surtout moi !), aurons – nous la force physique d'enchaîner plusieurs jours trente kilomètres ? Et par tous les temps ? Néanmoins, l'enthousiasme de Brigitte finit par me convaincre que, cette folie dans laquelle, à la réflexion, je pense m'être engagé un peu trop précipitamment, est réalisable. Elle est tellement persuasive que mon frère Raymond et Colette son épouse décident de se joindre à notre épopée. Au cours du printemps 1995, nous établissons notre itinéraire journalier, à l'aide de fiches établies à partir du guide « LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES » et nous nous préoccupons de notre équipement : chaussures confortables, sac à dos, gourde, boîte à pharmacie, linge de rechange... mais il ne faut pas trop se charger et nous décidons que le poids maximum de chaque sac ne devra pas dépasser 12 kilos : nous nous féliciterons plus tard de cette sage précaution !

Enfin Brigitte nous annonce que les réservations dans les gîtes sont confirmées entre le PUY et CONQUES ... je ne peux plus reculer, il va falloir y aller ! Et c'est ainsi qu'en cette belle soirée du 26 juin Colette, Raymond et moi nous nous rendons à CHASPINHAC chez Brigitte et Jean-Paul afin de passer la dernière nuit avant le grand saut dans l'inconnu... et le début de l'aventure. Sera-t-elle comme chacun d'entre-nous l'a imaginée au cours de ces semaines de préparation ? Nous réserve-t-elle de grandes joies ou de profondes déceptions ? Serons-nous à la hauteur de la situation ? demain nous le dira !

### **LES PREMIERS PAS SUR LE CHEMIN : 1ere ETAPE.**

(A partir de notes prises au fur et à mesure du périple, à chaud sur le terrain).

### **LE PUY EN VELAY – CONQUES.**

#### **MARDI 27 JUIN 1995- LE PUY EN VELAY / MONISTROL D'ALLIER.**

La voiture lourdement chargée de nos quatre sacs, nous quittons Chaspinhac à 7H30, en ce mardi 27 juin 1995, pour faire la dizaine de kilomètres qui nous sépare de la place du PLOT au PUY, lieu de départ officiel du pèlerinage sur le CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE, marqué par une plaque fixée sur le mur d'un immeuble. Après nos adieux à Jean-Paul et Maxime, le mari et le fils de Brigitte, la photo historique du départ dans la boîte, à 8H10 nous nous mettons en route...sans pouvoir éviter un petit pincement au cœur.

Enfin nous voici sur le chemin, dans les traces des pèlerins de l'an mille : la rue SAINT-JACQUES puis la rue des CAPUCINS et nous quittons la ville par le second bassin et l'usine ELASTELLE. La montée est rude, mais nous atteignons rapidement le plateau et le village de La ROCHE. Le temps est splendide et notre sortie de la ville du Puy en Velay nous a fait grimper de 247 mètres en 5 kilomètres ! Néanmoins nous sommes dans les temps. Passage à SAINT CHRISTOPHE sur DOLAIZON à 10H30, puis à RAMOUROUSCLE, où la pause est la bienvenue malgré une attaque en règle de tous les taons du secteur, qui ont dû être prévenus de notre passage : c'est notre premier contact avec la nature et il va falloir nous y faire !

Après être passés devant la jolie chapelle dédiée à SAINT ROCH dotée d'un clocher à peigne, c'est le village de MONTBONNET qui se profile à l'horizon, lieu choisi pour notre repas de midi. L'ambiance de ce petit café-restaurant de campagne est sympathique et les clients n'hésitent pas à entamer la conversation.

Raymond pose au patron la question qu'il ne fallait surtout pas poser :

- Combien de temps mettez-vous pour vous rendre au Puy en voiture ?
- Une vingtaine de minutes !

Et dire que cela fait près de quatre heures que nous marchons !!!

A 13H15, après un frugal repas composé d'une quiche lorraine arrosée d'une bière, nous reprenons les sacs et la route en direction du Lac de L'ŒUF qui culmine à 1206 mètres. La montée est difficile par un sentier caillouteux, il fait lourd et l'orage gronde à l'horizon, nous essuyons quelques gouttes de pluie. Par comble de malheur, au sommet nous suivons le fléchage d'une partie de l'itinéraire appelée variante de BAINS que nous empruntons sur près de 1,500 kilomètre avant de nous apercevoir de notre bévue. Demi-tour et remontée vers le sommet où nous retrouvons notre chemin qui descend vers le hameau du CHIER et, plus bas encore, traverse le ruisseau du ROUCHOUX et conduit au moulin de PIQUEMALE, près duquel nous admirons une magnifique croix du 14<sup>ème</sup> siècle. Le sentier d'accès au moulin est raide et difficile, le balisage rouge et blanc du GR65 très déficient, mais nous atteignons tout de même le bourg de SAINT PRIVAT D'ALLIER à 16H30 et nous nous accordons une pause à la fontaine publique où nous remplissons nos gourdes : l'eau est-elle potable ? Sur le moment la question ne nous effleure même pas !

Mais l'après-midi avance et il faut reprendre la route en direction de ROCHEGUDE dont l'accès par une rude côte met à mal nos pauvres jambes. La fatigue commence à se faire sentir mais l'orage ayant disparu, le temps s'est remis au beau et cela nous donne du courage, d'autant plus que les ruines du château et la chapelle SAINT JACQUES apparaissent au bout de la route goudronnée. Nous sommes à 967 mètres d'altitude et attaquons allégrement les 48 mètres de dénivelé, en descente, qui doivent nous conduire à MONISTROL D'ALLIER, terme de notre première journée sur le chemin de SAINT - JACQUES.

Cependant les trois derniers kilomètres sont pénibles à accomplir : le balisage a pratiquement disparu et le chemin, qui emprunte le lit d'un ruisseau à sec, est encombré d'énormes blocs de rochers qu'il faut escalader. Après avoir traversé des jardins nous arrivons enfin au gîte d'étape (l'ancienne gendarmerie du village reconvertie) à 19 heures. L'accueil y est chaleureux de la part de la gérante et de son fils, Edouard, âgé de 5 ans. Après avoir déposé nos sacs dont les bretelles ont marqué nos épaules et pris possession de nos couchages, Raymond et moi faisons un tour au café du village pour déguster une bière bien fraîche, amplement méritée et Brigitte pour téléphoner et prendre des nouvelles de Jean-Paul et Maxime restés à CHASPINHAC.

Retour rapide au gîte où un « repas du marcheur » nous est servi par notre hôtesse : salade de tomates, œuf dur, pâtes et fromage. Après les 27,500 kilomètres et nos 11 heures de marche ce repas assez frugal est pourtant fort apprécié.

Puis douche, lessive et dodo dans notre chambre à quatre lits. Nous sommes les seuls occupants du gîte.

### **MERCREDI 28 JUIN 1995 - MONISTROL D'ALLIER / LE SAUVAGE.**

Levés à 6 heures, le petit déjeuner et nos ablutions rapidement expédiés, après nous être répartis un peu de la charge du sac de Colette, nous reprenons la route à 7H10 pour notre seconde étape. La nuit a été calme et relativement reposante et le temps splendide, malgré la fraîcheur du matin, nous fait presque oublier nos jambes lourdes et douloureuses. La traversée du village encore endormi se fait sans difficulté et nous passons l'ALLIER sur un pont suspendu que le passage de deux camions rend très branlant !

La montée sur ESCLUZELS par un petit sentier est très rude et l'arrêt à la chapelle troglodyte de la MADELEINE incontournable. Un texte de 1312 évoque déjà son existence et, selon certains, elle aurait servi d'habitation CELTIQUE. La grotte qui l'abrite a reçu sa façade de pierre au XVII<sup>ème</sup> siècle et des sarcophages, creusés dans le rocher, encadrent la porte de la chapelle. Cette visite nous permet de reprendre notre souffle et de poursuivre la dure montée vers ESCLUZELS où nous faisons la pause. Puis nous

poursuivons notre grimpe à travers la forêt qui laisse apercevoir, par endroit, la trace d'un ancien incendie. Nous atteignons MONTAURE, perché à 1022 mètres, après l'escalade d'un dénivelé de 403 m en 4 kms !

De passage au hameau des ROSIERS, nous remplissons nos gourdes à la fontaine que nous partageons avec les moutons et les vaches d'un troupeau venu s'abreuver. Continuant à monter, nous traversons le VERNET situé à 1050 mètres et, après le village de ROGNAC, nous empruntons un ravissant sentier qui mène aux totems, monuments insolites dans ce paysage surplombant la ville de SAUGUES, qui est dominée par la tour des ANGLAIS. Après une courte pause à l'ombre des totems, c'est la descente vers la bourgade que nous atteignons à midi, après avoir parcouru 12 kilomètres. Un trajet des plus difficiles compte tenu de l'important dénivelé positif qu'il a fallu franchir depuis MONISTROL D'ALLIER, notre point de départ du matin. Néanmoins, si certains passages ont été pénibles physiquement, cette première partie de notre étape s'est déroulée sous une température idéale, ce qui a facilité notre progression et atténué l'impact psychologique de nos petits bobos. Pour notre halte repas, nous choisissons le premier restaurant qui se présente à nous, sur notre gauche juste à l'entrée du village, route du PUY.

Nous y sommes reçus par un couple âgé fort sympathique qui nous propose comme menu : salade (du jardin !), œuf dur, rosbif froid, fromage et boissons. Pendant le service, le patron nous narre de façon cocasse le tournage récent, à SAUGUES, des épisodes du feuilleton télé extrait des livres de Robert SABATIER, les allumettes suédoises, les sucettes à la menthe, etc., dans lesquels il est très fier d'avoir participé au titre de figurant. Mais il est 13H10, la récréation se termine et il nous faut reprendre la route. Pendant la traversée de la ville, nous entendons les premiers grondements de l'orage et le ciel se couvre rapidement de gros nuages menaçants. Les premières gouttes de pluie nous surprennent à l'entrée du village du PINET où une dame nous propose de nous abriter dans sa grange, offre que nous acceptons aussitôt. Nous hésitons à ouvrir nos sacs à dos afin d'y retirer nos ponchos, espérant que la pluie ne durera pas. Notre idée est bonne car subitement l'orage s'éloigne et la pluie cesse. Nous reprenons notre périple, non sans avoir remercié cette brave dame de sa généreuse hospitalité. Au hameau de la CLAUZE, à 1095 mètres d'altitude, nous avons grimpé de 135 mètres en 7 kilomètres ! Nous passons au pied de la tour perchée sur son rocher de granit, vestige d'un imposant château édifié durant la deuxième moitié du XII<sup>ème</sup> siècle. Nous remplissons nos gourdes au passage à LE FALZET (1134 mètres) où nous remarquons de curieuses sculptures naïves, composées de crocodiles, de lions et de diverses figurines, ornant la façade d'une maison. L'orage continue de gronder au loin mais il ne pleut plus. Nos pas nous conduisent à CONTALDES puis aux CHAZEUX, où nous traversons le ruisseau LA VIRLANGE à plusieurs reprises sur des ponts assez rudimentaires sur lesquels nous ne nous attardons pas !

L'orage a fait sortir les escargots...et les pêcheurs de truites qui ont pris possession des bords de la VIRLANGE dont l'orage a troublé les eaux. Après avoir franchi une clôture, nous attaquons une rude grimpe qui serpente à travers un pré et nous poursuivons la montée sur une route goudronnée : que les derniers kilomètres de cette deuxième étape nous semblent longs !

Enfin, au lieu-dit POUDEROUX, nous apercevons les bâtiments du SAUVAGE terme de la journée, au bout ... tout au bout (!) d'une très longue route empierrée. Deux dames, que nous rattrapons complètement exténuées, nous expliquent qu'elles sont parties de SAUGUES ce matin et ont trouvé cette étape extrêmement difficile physiquement.

*Pour la suite rapide et complet de ce récit, veuillez prendre contact avec Jean-Pierre KIEFFER :*

*mail : [jean-pierre.kieffer@orange.fr](mailto:jean-pierre.kieffer@orange.fr)*

*courrier : 36 Route des Rigoux 24100 CREYSSE.*

### **Solutions de la ronde :**

1 Boudin – 2 macher – 3 farce – 4 bouchées – 5 choucroute – 6 beurre – 7 cuisine – 8 pain – 9 casserole  
10 soupe - 11 tarte – 12 melon – 13 croûte – 14 grill – 15 salades – 16 purée – 17 farine – 18 œuf – 19 romaine  
20 vinaigre – 21 dessert – 22 pois – 23 champignon – 24 madeleine – 25 fromage – 26 sucre – 27 chère  
28 plats – 29 – marrons – 30 flans – 31 confiture.



Mots croisés 78 par Geneviève Martin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B							■	■		
C						■				
D									■	
E			■							■
F									■	
G		■								
H	■				■			■		
I				■			■			
J								■		

**HORIZONTALEMENT :**

**A :** Qui arrivent heureux ou malheureux –  
**B :** Mottes de terre pour façonner les tuiles –  
 17<sup>ème</sup> lettre de l’alphabet grec –  
**C :** Contraire des adhérents de l’ANR –  
 Proches que l’on choisit – **D :** Vent brulant  
 venant du Sud-Est - **E :** Chiffre romain –  
 Réputée pour sa beauté au Pôle Nord –  
**F :** Actions de masser avec de l’huile –  
**G :** - Tuile d’angle - **H :** Unité de mesure pour  
 les surfaces agraires – sigle pour un véhicule –  
 pronom personnel - **I :** spécialité du biathlète -  
 Note de musique – forme de l’œuf  
**J :** fabricant d’aiguille – En matière de.

*Solution du Sudoku n° 77 dans bulletin 79*

**VERTICALEMENT :** **1 :** Besoin de confiné – Adjectif possessif féminin - **2 :** La question de 2021 : Y en aura-t-il pour tous ? - Plante à bulbe parfumé - **3 :** Juron québécois (variant d’hostie) – Large d’épaule - **4 :** Couleur de la trace laissée par le feu – **5 :** cachée dans la terre – Commune de l’Orne - **6 :** Code international de l’Ile Maurice – Salie dans la boue - **7 :** Plante montagnaise très toxique - **8 :** Mammifère amphibien marin - **9 :** Occupation de confiné - Assemble des pièces métalliques **10 :** Ville d’Allemagne en Saxe – Après le coup de soleil.

**SOLUTION DU MOTS CROISES N° 77 :**

**HORIZONTALEMENT :** **A :** Vol – Vérins – **B :** Osiers - Anet – **C :** II – Batte – **D :** Levai -Esir -  
**E :** Er – Va – **F :** Seul – Urne – **G :** Trio - **H :** Météo – Tuée - **I :** Ire - Nielle – **J :** Se – Ps - Lai.

**VERTICALEMENT :** **1**–Voile – Amis –**2 :** Osiers - Ere – **3 :** Li – Ette - **4 :** Ebavure - **5 :** Vrai – Lions  
**6 :** (Pas défini) - **7 :** Râteau – Tel **8 :** Inès – Roula - **9 :** Ne – On - Eli -**10 :** Star – Enée.

## LA BOITE A IDEES

**Petite recette sympa et facile :**

**Gâteau Yafa**

4 œufs – 150 g de sucre – 100 g de beurre – 200 g de poudre d’amandes – 10 cl de fleur oranger (ou moins selon les goûts) ou remplacer par un jus d’orange avec un peu de zeste. Mélanger les œufs, le sucre, le beurre, rajouter la poudre d’amande et la fleur d’oranger. Etaler sur une plaque. Cuire au four 20 mn à 180 degrés. On peut faire un glaçage sur le dessus Découper en petits carrés et si l’on n’est pas trop gourmand le laisser durcir une journée c’est encore mieux.