



Le Petit Journal Du CCV



<http://ccv-castelmaurou.org/>

Rédaction : G HAUETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 190 – Avril 2016

Editorial

La première sortie interne à Cahuzac sur Vère a rassemblé plus de 50 CCviens, un record ! Un superbe parcours et le beau temps printanier de ce samedi après-midi sont venus à point nommé pour faire de cette sortie une grande réussite. Tous le monde est unanime, quelle joie de rouler entre copains dans ces conditions. Ceci est la confirmation que les sorties internes sont des moments privilégiés dans la vie de notre club. Vous en redemandez, le bureau va donc y réfléchir, nous avons plein de beaux circuits dans nos tiroirs.

La saison démarre sur les chapeaux de roue !

Un autre moment privilégié de la vie du club arrive, c'est la 24^{ème} édition de notre randonnée Yannick Genesta du dimanche 15 mai 2016. Benoit nous a concocté un beau parcours avec cette année une nouveauté : le ravitaillement à Grazac. Nous avons obtenu le feu vert des administrations, il nous reste donc à mettre en place la minutieuse organisation que requiert un tel événement. Pour cause de tournoi de foot le même week-end, nous allons devoir gérer des contraintes de place, en particulier pour les parkings et aussi pour notre repas de fin de rando qui aura lieu salle des aînées.

Le bureau compte sur la participation et l'implication du plus grand nombre d'entre vous.

Au niveau des « Pros », la saison a bien débuté, la belle victoire de Arnaud Demare nous a fait chaud au cœur et les sprinters français n'ont jamais été aussi brillants. Ceci ne doit pas occulter l'accident tragique d'Antoine Demoiété et les risques liés à la pratique du vélo. A méditer même à notre faible niveau.

Bonne route à tous

Daniel

Conseil de coach °15:
Les Qualités physiques

Nouvelle rubrique !
La recette de Sophie

Vélo du mois:
Le vélo de Jean Marc


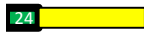

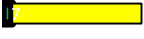







Le CCvien du Mois:
Paul ARBERET

1^{ère} place à Saint Jory

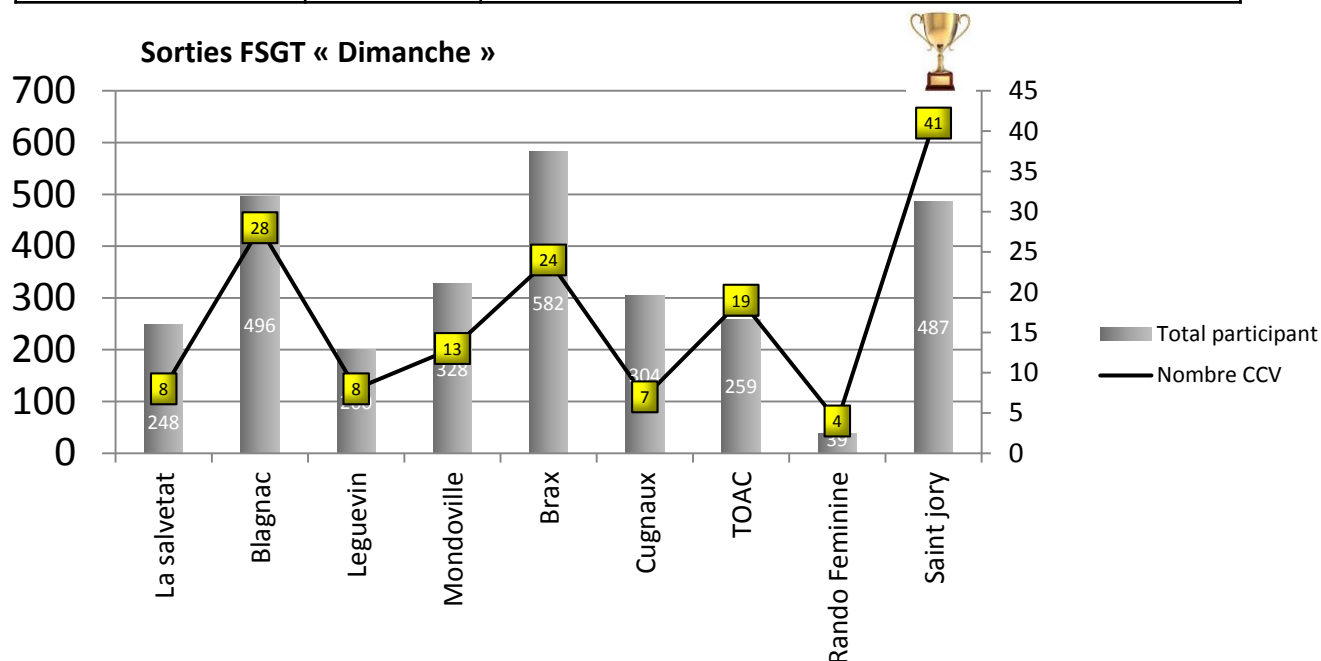


Le CCV va peut être changer de Nom : il s'appellerait le « Cyclo Club des Vélos » !
Voir en Dernière page ...!!!!

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (NbreParticipants)
13 Mars 	FSGT	Brax CCV 6 ème 
20 Mars 	FSGT	Cugnaux 
20 Mars 	FSGT	Toac CCV 2 ème 
27 Mars 	FSGT	Rando féminines 
3 Avril  	FSGT	Saint Jory CCV 1er 

Sorties FSGT « Dimanche »



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Dimanche	10	Rando Inter-Club de FONBEAUZARD	A Fonbeauzard à 8H00
Dimanche	17	Rando Inter-Club de BALMA	A BALMA à 8H00
Samedi	23	BOUCLE OCCITANE Organisée par la Commission Cyclotourisme FSGT 31	
Dimanche	24	Rando Inter-Club de FONSORBES	A FONSORBES à 8H00
Dimanche	1	Rando Cyclo A.S.A.T	Dépot Tisseo Boulevard d'Atlanta
Dimanche	8	Rando Cyclo "La Bruguiéroise" par le BRUGUIERES VELO CLUB	A BRUGUIERES à 8H00
Lundi	9	Réunion Club (Préparation de la Rando CCV du 15 mai)	

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DU MOIS DE MAI 2016

Jeudi 05 mai

l'Audoise– VILLENEUVE MINERVOIS (11)

Parcours de 137 kms (2106 m dénivelé) : départ à 08h30

Parcours de 99 kms (1469 m dénivelé) : départ à 08h45

Parcours de 61 kms (791 m dénivelé) : départ à 09h

Prix inscription : 29 € avec repas / 35 € après le 25/04

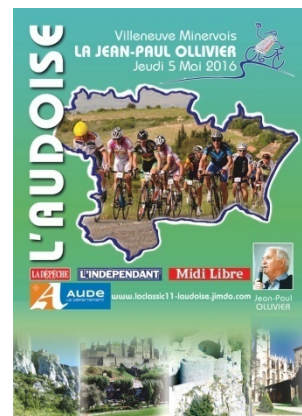
nombre de participants limité à 600

Le + : cadeaux de bienvenue

curiosité sur le parcours: la cote qui descend

engagement sur place sans cadeau ni repas

Renseignements sur le site : laclassic11-laudoise.jimdo.com



Dimanche 15 mai

l'Octogonale – LA PRIMAUBE (12)

Parcours de 130 kms (2043m dénivelé) : départ à 09h

Parcours de 95 kms (1390 m dénivelé) : départ à 09h10

Parcours de 69 kms (1100 m dénivelé) : départ à 09h15

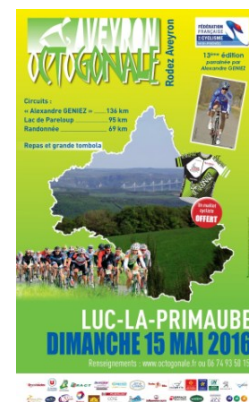
Prix inscription : 30 € avec repas / 35 € après le 01/05

Possibilité de s'inscrire sur place

Les + : épreuve parrainée par Alexandre Geniez

maillot aux 400 1ers inscrits

Renseignements sur le site : www.octogonale.fr



Dimanche 29 mai

l'Albigeoise – ALBI (81)

Parcours de 155 kms (2032m dénivelé) : départ à 09h

Parcours de 95 kms (910 m dénivelé) : départ à 09h15

Parcours de 68 kms (655 m dénivelé) : départ à 09h15

Prix inscription : 40 € avec repas / 45 € après le 15/04

Possibilité de s'inscrire sur place

Les + : parcours championnat du monde Granfondo 2017

arrivée sur le circuit automobile d'Albi

Renseignements sur le site : www.albigeoise.com



Jean-Luc BOUGUES

Jeanluc_bougues@yahoo.fr

Vignobles de Carcassonne



CARCASSONNE Pyrénées 2000



18 et 19 juin 2016

Cyclo Vélo Club Carcassonne

Les 18 & 19 juin 2016

RANDONNEE ROUTE à 2 étapes avec hébergement hôtelier à Pyrénées 2000

*1^o étape par Col de Valmigère, Col de St Louis, Col de Garavel, Col de la Quillane
passage à Arques – Bugarach – Caudiès – Axat – Roquefort de Sault – Puyvalador*

*2^o étape par Col de Pailhères, Col de Chioula, Col del Teil, Col de la Babourade
passage aux Angles, à Quérigut – Mijanès – Roquefeuil – Bélesta - Puivert*

P 2000 ALLER - 155km 3221m D+ <http://www.openrunner.com/index.php?id=4382816>

P 2000 RETOUR - 178km 2163m D+ <http://www.openrunner.com/index.php?id=4928377>

ACCUEIL DEPART ARRIVEE COMPLEXE SPORTIF DE DOMEC

Le parcours emprunte des routes à vocation touristique, pour votre plaisir de découverte à travers les paysages pyrénéens. L'organisation est faite pour toutes les pratiques, sportive, randonneur et touriste, sans objectif de chrono.

Un accueil sera ouvert le vendredi soir à Carcassonne Il est prévu de prendre en charge le cycliste et son bagage du samedi 5H00 au dimanche 18H00, un hébergement de qualité hôtelière vous est réservé à Bolquère – Pyrénées 2000



Cyclotourisme dans l'Aude



cvccarcassonne.fr

andre.heredia@wanadoo.fr

Vélos du mois.

Le nouveau vélo de		Jean-Marc L
Marque	AX LIGHTNESS	
Type	Vial Evo	
Cadre	AX LIGHTNESS	
Fourche	THM Scapula	
Groupe	Sram red 11v	
Pédalier	THM Clavicula (34/48)	
Freins	Zero Gravity	
Roues	Makadamm ultra 44 premium	
Boyaux	Vittoria corsa cx3	
Cintre	ZIPP SL	
Selle	Selle Italia SLR kit carbonio	
Poids	5,250Kg	
Pourquoi as-tu choisi ce vélo:?	<p>Pour mes 50 ans,. Je voulais me faire plaisir avec un vélo léger. En regardant sur le site "troc-vélo", je suis tombé sur ce cadre qui me plaisait bien mais trop cher pour moi. Par chance, son prix de 4790€(cadre et fourche) était soldé à 2790€,alors j'ai craqué.</p>	
Commentaires :	<p>Sur l'acheteur cycliste, il y avait un essai de ce vélo. A lire les commentaires sur ce vélo« c'est la quatrième dimension". En effet, rigide mais confortable à la fois même sur les pavés portugais, je ne pensais pas qu'il y aurait autant de différences avec mon Orbéa Orca, une véritable "tuerie". Il fallait bien ça pour un "méchant" comme moi...</p>	



Vu sur le Web



Le géant américain Google développe depuis plusieurs années une voiture autonome qui n'aurait plus besoin d'un conducteur. Il a aussi réussi cette performance avec les vélos ...!

<http://www.rtl.be/info/magazine/hi-tech/le-poisson-d-avril-de-google-un-velo-qui-roule-tout-seul-video--806802.aspx>

Conseil du « Coach » N°15

Les qualités physiques en cyclisme

Ces qualités sont :

a/ LA VELOCITE : (Coordination musculaire, souplesse et fréquence de pédalage)

b/ LA FORCE MUSCULAIRE : Faculté à enrouler un développement important dans les difficultés (CLM, côtes, sprint, attaques...)

c/ LA PUISSANCE : Résultante de la vélocité et de la force musculaire, elle permet d'effectuer des Changements de rythmes importants en compétition.

La préparation à la compétition et aux objectifs passe obligatoirement par le développement de ces trois qualités !

⌘ LA VELOCITE (V) :

La vélocité est la qualité de base des jeunes coureurs. Elle doit être développée ou entretenue toute la saison :

- En période hivernal; A la reprise de l'entraînement (début de saison)
- En récupération (sortie de récupération, après des efforts max., ou période de préparation)

Comment travailler la vélocité ? :

- *Fréquence de pédalage : 100 à 150 t/min et +*
- *Braquet : réduit (à adapter aux parcours et à l'objectif recherché)*
- *Parcours : plat ou descendant*
- *Travail : en continu (sortie sur petit braquet), en fractionné (séries de sprints), en survitesse (en descente), ou derrière une moto pour la préparation des objectifs*

⌘ LA FORCE (F) : (ou musculation spécifique)

Si la vélocité est primordiale, le cyclisme actuel requiert également de la force.

Développer « la force » sur le vélo permet d'emmenner du braquet pour faire la différence dans les difficultés (Côtes, faux plat, contre le vent), dans les CLM et les attaques. Elle doit être développée :

- Toute la saison ; depuis la préparation hivernale jusqu'à la préparation des objectifs
- 1 à 2 fois par semaine : 2 fois en préparation d'objectif et 1 fois en période d'entretien de la forme.

Comment travailler la musculation spécifique (sur le vélo) ?

- *Débuter par un échauffement de 20 min en vélocité*
- *Choisir des côtes ou des faux plat montant*
- *Respecter une progression suivant le niveau de préparation*
- *Utiliser un développement important adapté à la difficulté (2 à 3 dents de mieux selon la pente) par rapport à un braquet normal. Fréquence de pédalage : 30 à 40 t/mn. max.*
- *Assis sur la selle, poussez et tirez sur les pédales, les mains posées sur le cintre, sans tirer sur les bras pour faire travailler les jambes le plus possible.*
- *La fréquence cardiaque doit rester en dessous du seuil anaérobie soit environs 80 % de la Rfc max*
- *La récupération après chaque effort doit être faite en vélocité : 110 à 150 tr/mn.*

⌘ LA PUISSANCE (P) :

But : La puissance consiste à allier la vélocité et la force lors d'efforts intenses. La puissance est nécessaire pour provoquer ou répondre aux accélérations.

- Acquérir un niveau de performance maximum en vue des objectifs.
- Améliorer les filières aérobie et anaérobie à des intensités maximum.

Comment travailler la puissance ?

► *Entraînement à allure vive en enroulant un braquet proche de celui de la compétition*

3 moyens :

1) *Seul : meilleur contrôle de l'effort mais difficile psychologiquement.*

2) *En groupe : plus de motivation permettant d'atteindre une intensité élevée (avec relais...)*

3) *Derrière moto : excellent pour la préparation d'objectifs : CLM, championnat ...*

Description de la séance :

a) *Echauffement de 20' au minimum en vélocité (zones d'intensité 1 puis 2)*

b) *Suivants le moyen et l'intensité on travaillera avec des efforts intermittents de 1'30 à 5' en PMA*

Et des efforts de 5' à 10/15' en PA. La récupération active étant égale au temps d'effort.

c) *Après les efforts, une récupération de 20' sera faite en vélocité (intensité 1).*

► *Fréquence de pédalage ! entre 80 et 120 trs/mn*

Salut Polo ! Quel est ton « pédigrée » ? Depuis quand au tu es au CCV ?

Je suis né à Marseille, il y a 49 ans, peuchère, c'est-à-dire que le Ricard (pas Jean-Luc que je ne connaissais pas à l'époque) je suis tombé dedans quand j'étais petit ! Avec de l'eau bien sûr (mais là aussi ça n'a rien avoir avec Alain). Mes études m'ont fait bouger à Nice puis à Paris. Comme je souhaitais travailler dans le domaine spatial (avais-je la tête dans les étoiles ?) tout en étant passionné d'informatique (qui commençait à se développer dans les années 80), je me suis spécialisé en informatique embarquée ce qui m'a conduit tout naturellement à Toulouse où je suis arrivé en 1991 pour travailler chez MATRA ESPACE, que j'ai quitté en 2001 pour entrer au CNES (le Centre National d'Etudes Spatiales) qui pilote l'ensemble des programmes spatiaux nationaux. C'est à Toulouse que j'ai rencontré celle qui allait devenir mon épouse et qui m'a donné trois enfants exceptionnels. 20 ans de grand bonheur avant hélas l'épreuve de la séparation puis du divorce qui ont laissé des plaies loin d'être toutes cicatrisées... Mais je m'en suis sorti, et si je tenais à mentionner, c'est que le CCV n'y est pas pour rien ! J'y suis entré en 2008, grâce à Olivier Languille qui savait que je roulais seul activement et qui me parlait régulièrement du CCV. Je me suis laissé tenter et j'y ai trouvé une seconde famille aux heures où ma propre famille prenait l'eau... La présidence durant 5 ans dans laquelle je me suis investi à corps perdu m'a apporté certes un certain nombre de soucis mais aussi de grands moments de satisfaction et d'évasion ! Je m'en suis retiré pour des raisons professionnelles principalement, et parce que je sentais que Daniel avait l'énergie et la motivation qui allaient bien pour prendre la relève. Et j'ai bien fait, car il est plein d'idées nouvelles et s'investit à fond !

Tes premiers tours de roue ?

Dans le petit jardin de mes parents à Marseille, enfant, je passais mon temps libre à faire le tour du jardin en vélo, de jour comme de nuit, qu'il pleuve ou non ! A 13 ans, mes parents ont accepté de m'offrir un vélo de course d'occasion, un Peugeot orange qui devait peser 15kgs dont j'étais très fier, et sans entrainement me voilà parti gravir les cols des Pyrénées avec mes parents et leurs amis, un petit raid itinérant où nous gravissions tous les jours un col : Portillon, Peyresourdes, Aspin et Tourmalet au programme... J'étais le dernier au sommet des cols, il m'arrivait de mettre pied à terre et de pousser le vélo quelques mètres pour me refaire un peu, mais j'étais ravi ! Depuis je n'ai jamais arrêté ! Durant mes années étudiantes, j'ai eu la chance de courir durant trois années en Ile de France, au CV Chateray Malabry. J'ai fait beaucoup de progrès, mais le niveau même en 4^{ème} catégorie, était très relevé. Il n'y avait pas une très bonne ambiance dans le peloton. Je n'en garde pas un très bon souvenir et cela m'a conforté dans l'idée que je n'étais pas coursier dans l'âme. Je préfère me mesurer à moi-même plus qu'aux autres. Je m'amusais bien plus avec les « anciens » du club sur les longs brevets cyclos de plus de 200 bornes : Paris-Alençon, Paris-Sancerre, Paris-Honfleur... J'ai un peu ralenti le vélo au profit de la course à pied (marathon et trail en montagne) quand j'ai commencé à travailler puis quand mes enfants étaient jeunes, car je pouvais difficilement m'extraire pour aller rouler de longues heures. En course à pied c'était plus facile.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Oulala, il y a tant et tant ! En 1990, j'ai fait mon service militaire au bataillon des Marins Pompiers à Marseille. J'ai rapidement intégré le club vélo du bataillon et j'ai fait partie des 10 sélectionnés pour faire Lille-Marseille (via Paris, Bordeaux et Toulouse) en vélo en relais dans le cadre du téléthon. Nous sommes partis de Lille à 20h un vendredi et nous sommes arrivés à Marseille le dimanche à 20h. Nous étions toujours 4 ou 5 sur le vélo, et nous traversons les grandes villes tous sur le vélo escortés par les pompiers de la ville et souvent la police. Quand nous sommes arrivés à Marseille, exténués, en ayant dormi quelques heures seulement en 48h, j'avais parcouru plus de 800kms. Les grands axes de la ville étaient neutralisés, et nous avons fait le tour de la ville ainsi escortés par les marins pompiers de Marseille, comme des héros, félicités par Gaston Defferre devant la mairie. Ensuite il doit venir Paris-Nice cyclo ! C'était durant ma plus riche année de vélo, en 2011 (plus de 18000kms), une forme exceptionnelle, des sensations extraordinaires en traversant les magnifiques paysages, en particulier les grands cols des Alpes, avec l'arrivée à l'Alpe d'Huez en deuxième position après une chevauchée inoubliable en altitude, et l'arrivée à Nice 10 jours plus tard avec 1700kms au compteur et 25000m de dénivelé ! Dans un tout autre registre, l'ascension du col de Catchaudégué avec mon fils (son premier col), m'a laissé un souvenir inoubliable. Sans oublier toutes les sorties avec mon père...

Ta plus grosse galère ?

Tout plein ! Y'a que ceux qui ne roulent pas qui n'en ont jamais vécu ! La première qui me vient à l'esprit c'était pour une Ariégeoise (cyclo sur laquelle je n'ai jamais eu beaucoup de chance...). Il faisait très chaud ce jour-là, une véritable canicule, et sur le grand parcours, je suis arrivé au pied du plateau de Beille, aux Cabannes, la température devait

titiller les 35 degrés et pas un souffle d'air ! Les sensations n'étaient pas mauvaises, je me lance dans l'ascension. Au fur et à mesure de la montée, je sens la chaleur insupportable, et même en m'hydratant régulièrement, je suis en surchauffe, mais je ne m'écoute pas et appuie de plus belle sur les pédales. Je ne me souviens plus bien de la suite. J'ai dû perdre connaissance en roulant... Quand j'ai repris mes esprits, un type me tenait la tête sous l'eau d'un ruisseau au bord de la route, et il me hurlait « réveille toi bon dieu ». Cet homme m'a sauvé la vie... J'ai repris le vélo et j'ai quand même terminé la course jusqu'au sommet à Beille mais en piteux état !

Il y a eu aussi l'étape du tour Pau - le Tourmalet. Je me suis un peu enflammé car mes sensations étaient excellentes. J'ai avalé le Marie Blanque puis le Soulor à bloc. Dans l'ascension finale du Tourmalet, tout se passait pour le mieux jusqu'à 5 kms du sommet alors que j'étais dans les 200 premiers à peine derrière Laurent que j'apercevais 500m devant moi. Et là j'ai eu une terrible défaillance, j'ai dû m'arrêter plusieurs fois avec des vertiges et des vomissements... Je voyais défiler les concurrents qui me dépassaient, c'était terrible. J'ai fini à 800^{ème} place, encouragé par François qui nous attendait à l'arrivée !

Il y a eu bien entendu aussi les météo épouvantables sur de -trop- nombreuses cyclos, la pire ayant été la fameuse Pyrénéenne 2012 et l'effroyable descente de Hautacam sous des trombes d'eau glacée après 184kms et 4700d+... Sans oublier une terrible chute en Corse à cause d'un nid de poule dans un virage que je n'ai pas pu éviter, à 60kms de mon point de départ dans la forêt de Castagniccia. J'ai mal partout mais je pense que ce n'est que superficiel. J'ai surtout le genou ouvert, une plaie béante mais qui ne saigne pas plus que ça. Je remonte sur mon vélo et rentre tant bien que mal. Après avoir consulté, le diagnostic tombe : j'avais fait 60kms avec la rotule cassée...



Quels sont tes projets vélo sur 2016?

Continuer de me faire plaisir l'été dans les cols et le dimanche sur les randonnées FSGT même s'il est de plus en plus difficile d'arriver à suivre les meilleurs tout en s'amusant. A presque 50 ans, je sens en effet que malgré l'entraînement et l'expérience, les années passent... et la forme n'est plus celle d'avant. Cela ne risque pas de s'arranger ! Je suis satisfait d'avoir pu faire tout ce que j'ai pu faire quand j'avais le physique et le mental pour les faire.

J'ai bien le vieux rêve de faire Paris-Pékin à vélo, mais ce ne sera pas en 2016...

Ton plat préféré?

Une côte de bœuf grillée au barbecue arrosé d'un « petit » Pauillac ! J'aime bien manger et boire. A de très rares exceptions (roquefort et salsifis), j'apprécie tout !

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Sans hésitation Bernard Hinault. C'était mon idole quand je suivais enfant le tour de France à la télé. Son caractère bien trempé, sa volonté, son intelligence de course, m'impressionnaient plus que ses capacités physiques. Il n'était pas toujours au-dessus des autres, mais les autres arrivaient rarement à le piéger tellement il était malin !

Quelle est ton autre passion après le vélo

La montagne au sens large, en été comme en hiver ! La randonnée, l'escalade, l'alpinisme, le ski... La montagne a tellement de facettes en fonction de la saison et de ce qu'on y pratique. J'aime y trouver la nature à l'état brut loin de la civilisation. Les paysages variés, la lumière, le silence me fascinent. Tout ce que je vais y pratiquer me ressourcent durablement et m'emplissent d'une paix intérieure. Je suis totalement accroc et en état de manque quand ça fait longtemps que je n'ai pas été y faire un tour.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Toute cette interview n'est faite que d'anecdotes! Allez si, une petite dernière. La première fois que je suis allé voir le Tour de France, je devais avoir une dizaine d'années. C'était au Ventoux. Les coureurs y montaient par Sault (le détail est d'importance car l'ascension est bien trop roulante). Partis trop tard, les gendarmes nous bloquent en voiture après Sault. Nous partons donc à pied sur la route et nous attendons le passage des coureurs. Le peloton passe groupé devant nous en trombe. J'aperçois bien un type en jaune au milieu d'un gros paquet, qui devait être Merckx. Je n'ai rien vu d'autre que les gros spectateurs rougeots qui gesticulaient autour de nous ! Tout ça pour ça ! Quelle déception. Depuis je préfère de loin voir passer les coureurs à la télé ou sinon en choisissant un sommet de col bien sélectif.

La recette de Sophie

Roulés de saumon et jambon aux endives

Difficulté : Recette facile **Coût:** Normal **Durée :** Temps total : 35 min. **Durée :** Préparation : 20 min. **Durée :**

Cuisson : 15 min. **Ingrédients de la recette**

Recette pour 5 personnes

Préchauffer le grill

Cuisson 10 à 15 minutes

Pour réaliser les roulés de saumon et jambon

10 g [d'huile \(cassolettes\)](#)

2,5 l [d'eau](#)

1 kg [d'endives soit 5 grosses](#)

250 g [de crème liquide entière](#)

90 g [de fromage gruyère \(fin\)](#)

10 g [de persil frais](#)

17 g [de gingembre racine](#)

13 g [de gousses d'ail soit 3](#)

150 g [de saumon fumé](#)

95 g [de jambon blanc](#)

2 g [de curry en poudre](#)

100 g [de fromage gruyère](#)



Enlever les feuilles abîmées, le trognon des endives, lavé sous l'[eau](#) froide. [Éplucher](#) le gingembre couper en lamelles. [Éplucher](#) les gousses d'ail, enlever le germe. **Couper en lamelles le fromage et gruyère**. Dans un petit robot, placer les lamelles de gingembre et d'ail, hacher. Huiler les [cassolettes](#) Dans une **grande [casserole](#)**, verser 2,5 litres d'eau et les endives, ne saler pas, porter [ébullition](#), [cuire](#) de 10 à 15 minutes. Égoutter. **Pour la sauce**, verser la crème, le fromage de gruyère, le persil, le gingembre, l'ail, faire [fondre](#) le fromage dans la crème, stopper la [cuisson](#). **Couper les endives dans le sens de longueur**, couper en 2 les tranches de saumon et de Jambon, [couvrir](#) chaque demi-endive l'une de saumon l'autre de jambon. **Placer dans la cassolette huilée**, puis verser la sauce, saupoudrer d'un peu de curry. **Couvrir le gratin** avec 2 fines tranches de gruyère. Enfourner sous le [gril](#) pendant 10 à 15 minutes

Mais surveiller !

Vérifier la cuisson des endives avec une lame de [couteau](#), elle doit pénétrer facilement.

Goûter votre sauce, ne salez pas, car les [fromages](#) le feront pour vous.

Ce gratin peut se conserver 2 jours au réfrigérateur, il faudra le réchauffer au four.

Quel vin avec ces roulés de saumon et jambon aux endives ? Des vins rouges légers (Gamay de Bourgogne, Saumur, Touraine, Bergerac, Côtes du Rhône, Côtes de Bourg, etc.).

Bon appétit !

Un journal..., c'est un lien dans un club
Merci à Sophie pour sa participation au
journal avec cette nouvelle rubrique ...Si vous
avez envie de nous proposer une rubrique ...ou
une recette !! vous êtes les bienvenus ! Bon
appétit

La rédaction

La page « intello » ... du

Le sudoku du CCvien

CCVIEN

		6	8	2				
2			3		1	8		
8		1				6		
9	5		2			7	6	
			9	5	8			
3	2		6		8		5	
	4			5			9	
	3	7	9				2	
			6	1		7		

Le savez vous ?

Reuben et Rose Mattus ont lancé Häagen-Dazs en 1961 dans le Bronx, New York. Ils ont commencé avec seulement trois saveurs; le chocolat, la vanille et le café. Ruben est né en Pologne en 1912 de parents juifs et a émigré à New York en 1921 avec sa mère veuve et son frère.

Il a rencontré sa femme, Rose, à Brooklyn et ils se sont mariés en 1936. En 1961, ils ont eu l'idée de concevoir une marque de crème glacée qui peut rivaliser avec les grandes marques dans ce secteur

en créant un produit de qualité et en utilisant un nom à consonance étrangère, plus précisément danoise pour surfer sur la bonne réputation des produits danois aux USA à cette époque-là.

Reuben était assis dans sa cuisine pendant des heures en prononçant des mots absurdes jusqu'à ce qu'il soit venu avec une combinaison qu'il aimait, Häagen-Dazs.

Pourquoi utiliser 85 muscles pour faire la gueule alors que seuls suffisent pour sourire?

Un gars entré dans une épicerie et demande :

- Je voudrais deux bouteilles de vin, s'il vous plaît.
- Du rouge ou du blanc ?
- Du rouge.

L'épicerie donne deux bouteilles de rouge au client qui les prend en main et se ravise :

- Excusez-moi, mais tout compte fait, je préférerais du blanc.
- Alors, le commerçant change les bouteilles. Le client les prend et s'en va.
- Eh, monsieur, vous ne m'avez pas payé les bouteilles de vin blanc!
- Non, je vous les ai échangées contre du rouge.
- Ben, vous ne m'avez pas payé les bouteilles de rouge non plus!
- Oui, mais je ne les ai pas bues!...

Bonne Route

Le parcours Fléché du CCvien

POLU PERSAN	CASSE	PRÉFIXE VOLANT	ILS FI-LENT VITE A WIM-BLEDON	CŒUR	PILASTRE CORNIER	FAIRE DES TOASTS
MISE EN TERRE	TIRÉ D'AF-FAIRE	INSTALLE		DAME DE LA CÔTE	TRISTES FINS	
METTRE A L'ECART			ÉBRUITA LE SECRET			
CIVILE					ENCORE ET ENCORE ! LA TERRE	
LETTRES DE L'AL-LEMAGNE						RÉGIME FRUGAL
KAON		LE MOIS DE LA GREVE			JOUR QUI PASSE	
FARD SOMBRE	GRANDE DISTANCE	CASQUE MÉDÉVAL			VILLE BASQUE	
DÉGOM-MÉE					TRIS MOIS	
RAPIAT		GRUPE DE LOUPS	À MOI	PRÉNOM	PACTE DE SÉCURITÉ	
		AL-TRUISME	L'ÉTAPE DES VOSGES	SUPER-LATIF		DIREC-TION
		BATTE POUR DU BEURRE				
PÉNÉTRÉ	HÔPITAL ALPIN	GOUTTE		QUI A MAL VIEILLI		
	BROME			RENFORT		
		FAYS DE LA MANCHE				
SE SUIVENT DE LOIN			BIEN SORTIS		FIGURE COLMA-RIENNE	



CCV

Solution prochain numéro

TRENTA	F	LE BAC	F	AV	A	MÉTIC	OLIVE	R	DEUX
SOLE	B	CAVAL	RAPIDS	V	C	ARM	BOUCH	R	DEUX
DEUX	I	RE	RE	V	A	C	ARM	R	DEUX
DEUX	N	A	R	R	E	T	I	S	A
DEUX	M	A	N	I	P	U	L	E	R
DEUX	L	I	N						
DEUX	J	E	T	E					
DEUX	D	A	I	M					
DEUX	T	R	I	M	D	C	D	I	
DEUX	D	R	E	S	S	A	G	E	
DEUX	O	S	A	R	E	R	E	G	
DEUX	P	C	O	P	E	R	A	I	
DEUX	E	C	R	A	S	E	R	A	

Solution Mars

DERNIÈRE MINUTE! Vous vous en doutez la rédaction n'a pas résisté au traditionnel Poisson d'avril de la presse écrite. On Garde nos Violettes!! C est promis ! Le Vélo de Google aussi(page 5)

