



Gastronomie  
à l'usage  
des Montagnards  
et des Skieurs !

## La crème Budwig

par Sylvie Quiblier

Petit-déjeuner qui « tient au corps », idéal avant vos courses en montagne !

*Avant le départ de votre prochain car-couchette, insérez dans votre sac à dos quelques yaourts, bananes, fruits frais, une petite fiole d'huile, un petit sac de graines oléagineuses, de fruits secs et de céréales (de préférence bio) préalablement moulues (avec un moulin à café, électrique ou non).*

- \* **Battre un yaourt ou fromage blanc** : vache, chèvre ou encore mieux brebis ou soja avec 2 ou 3 cuillerées à café d'huile, selon vos goûts : lin, olive, tournesol, germe de blé, sésame
- Ajouter le jus d'un demi-citron et une banane écrasée et/ou du miel
- des **graines oléagineuses**, au choix : lin, tournesol, sésame, amandes, noix, noisettes...
- 2 ou 3 cuillerées à café de **céréales complètes fraîchement moulues et crues** : avoine, orge mondée, riz complet, sarrasin mais éviter le blé et le seigle, souvent mal tolérés
- et enfin des **fruits secs** : raisins, figues, dates... et des **fruits frais** à varier selon les saisons et vos goûts : pomme, poire, kiwi...

*J'ai déjà testé ce petit-déj, beaucoup plus énergétique qu'un simple muesli. Même avec un effort intense, la faim ne se fait sentir que 5 à 6 heures après. A vous d'essayer !*

### Triste fin pour un rappel

Une mésaventure d'YD, par YD

C'était le lundi 10 Mars. La tempête avait soufflé toute la nuit. La Bretagne était inondée, nous aussi : le ballon du chauffe-eau fuyait. Je restais de garde pour attendre le plombier et malgré ma désapprobation, Y. pris son vélo pour se rendre à son cours de gym à Aubervilliers. Il rentra plus tard que d'habitude. J'aurais dû m'inquiéter. D'un air faussement dégagé, il m'annonça : « tu ne devineras jamais où est le vélo ! ». Je haussais les épaules : « on te l'a volé », dans le 9.3 bien sûr il faut s'attendre à tout ! « Non il est dans le canal ! ». Lui paraissait bien sec pourtant. « J'ai buté sur un truc, je me suis étalé, j'ai pu me retenir, mais j'ai senti le vélo glisser sous moi » « bien sûr, avec la pluie et le vent, je t'avais prévenu », « mais non, c'était sous un pont, j'aurais pu me noyer, d'ailleurs ». Il trouvait que je prenais les choses à la légère. Je rehaussais les épaules : se noyer dans le canal de l'Ourcq ! Il fut convenu que le lendemain nous irions de concert essayer de récupérer le vélo. Alors il s'affaira : un tuyau en cuivre de 12 fut astucieusement tordu, un vieux rappel fut

sacrifié, le couvercle d'une cocotte en fonte fut réquisitionné pour servir de lest. Je fus chargée d'une planche et d'une pelle « au cas où », dit-il ? Le lieu du naufrage était facile à repérer sur la carte : à cet endroit, le canal passe sous le périphérique. Le problème était de se garer au bon endroit et de trouver la descente. Après deux tentatives, nous nous trouvâmes sur la bonne berge, au niveau du repère marqué la veille. Effectivement, on peut se noyer : le rebord atteint bien 50 centimètres et faire un réta n'est pas évident ! Les eaux, encore agitées par la tempête, étaient d'un magnifique vert bronze; irrésistiblement on se sentait attiré vers des profondeurs mystérieuses. Je m'attendais à passer un certain temps à méditer sous ce pont, mais dès le deuxième essai le grappin ferra sa proie (par les rayons) et elle fut remontée sans trop de peine. Seule la selle trempée le dissuada de rentrer en vélo. Elle mit d'ailleurs une semaine à sécher.

Conclusion : la montagne c'est dangereux mais le vélo aussi.

Yvonne