

### Ingrédients :

250 g de farine  
½ cc de levure  
1 pincée de cannelle  
300 g de chocolat noir grossièrement haché  
1 oeuf  
125 g de beurre demi-sel, ramolli  
125 g de sucre roux  
80 g de miel  
250 g de courgettes pelées et râpées

- Préchauffer le four (th 6/180°C).
- Mélanger dans un saladier la farine, la levure, la cannelle et le chocolat

- Dans un robot, mixer l'oeuf avec le beurre ramolli, le sucre et le miel. Ajouter à la fin les courgettes râpées. Verser cette préparation granuleuse dans le premier saladier, contenant le chocolat
- Former une trentaine de petits tas de pâte de la taille d'une grosse noix
- Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et les enfourner, par plateaux successifs, 10 mn en surveillant la coloration.
- À la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.

## Programme des cars-couchettes de ski saison 2009-2010

L'inscription à un car n'est valide qu'à réception du chèque à l'ordre du GUMS (**distinct** du chèque d'inscription, pliz !) Joindre le formulaire d'inscription téléchargeable à l'adresse [http://gumsparis.asso.fr/skirando/form\\_inscription\\_car.pdf](http://gumsparis.asso.fr/skirando/form_inscription_car.pdf)

Date	Destination	Départ de Paris (Rdv 30' plus tôt)	Places GUMS	Tarif (avec/sans ARVA)	Ouverture des inscriptions	Réunion de préparation	Responsable
<b>12-13 décembre</b>	<b>Chablais</b> (Samoëns via Thonon)	Ven 11 décembre <b>21h</b>	29	102/94 €	13 novembre	mardi 8 décembre	Thibaut Devolder 01 69 30 32 94
<b>16-17 janvier</b>	<b>Maurienne</b> (Aussois)	Ven 15 janvier <b>21h</b>	25 + stage nivo	108/100 €	17 décembre	mardi 12 janvier	Dominique Gosset 0145464683
<b>23-24 janvier</b>	<b>Val Chisone</b> (Sestrière via Bardonecchia)	Ven 22 janvier <b>21h</b>	22	118/110 €	24 décembre	mardi 19 janvier	Hélène Laude 0177600107 0606446185
<b>6-7 février</b>	<b>Gruyère</b> (Suisse)	Ven 5 février	13	108/100 €	7 janvier	mardi 2 février	CIHM
<b>13-14 février</b>	<b>Tarentaise/Beaufortain</b>	Ven 12 février	10 + stage carto	108/100 €	14 janvier	mardi 9 février	CIHM
<b>13-14 mars</b>	<b>Valjoux</b> (via Col d'Ornon)	Ven 12 mars <b>21h</b>	18	105/97 €	14 février	mardi 9 mars	Guillaume Blanc 0950556339 0673223840
<b>19-21 mars</b> (WE 3 j RTT)	<b>Cauteret</b> (Pyrénées)	Jeu 18 mars	12	123/115 €	21 février	<b>lundi</b> 15 mars	CIHM
<b>3-5 avril</b> (Pâques)	<b>Davos / Silvretta</b> (Suisse)	Ven 2 avril <b>20h30</b>	20	121/113 €	4 mars	mardi 30 mars	Samuel Ronayette 01 40 47 99 37 06 99 66 13 48
<b>17-18 avril</b>	<b>Briançon</b> (via Lautaret)	Ven 16 avril	15	108/100 €	18 mars	mardi 13 avril	CIHM
<b>13-16 mai</b> (Ascension)	<b>Arolla / Valais</b> (Suisse)	Mer 12 mai <b>21h</b>	18	133/125 €	16 avril	<b>jeudi</b> 6 mai	Guillaume Merville 06 07 40 16 99