

# BULLETIN JANVIER 2026

## Programme des activités



**Jeudi 8 janvier** : réunion mensuelle à 17h00 dans notre local rénové du 45 rue Calatayud à Moraira.

**Vendredi 9 janvier** : deuxième session de l'atelier céramique à la Fabriqueta de Magari à Jesús Pobre (initiation aux techniques du modelage à la main et au tour). Durée : 4 heures incluant un almuerzo.

**Mardi 13 janvier** : rando engagée dans la *sierra Cabeçó d'Or* avec restaurant Cinco Hermanos à Busot / 8 km / 690m de dénivelé+ / 4h00 de marche / difficulté 4/5. Guide : Henri-Claude.

**Lundi 19 janvier** : visite de l'orangerie Huerto Ribera à Carcaixent avec dégustation et déjeuner dans la propriété. Vous pouvez encore vous inscrire. Prix total 50€.

**Mardi 20 janvier** : rando modérée à Castell de Castells / 11 km / 260m de dénivelé+ / 3h45 de marche / difficulté 2,5/5. Guide : Bernard B.

**Vendredi 23 janvier** : restaurant du mois chez Maxim à Moraira. Voir ci-dessous.

**Mardi 27 janvier** : balade nature au pied du Montgo à Javea avec restaurant El Amanecer / 9,5 km / 100m de dénivelé+ / 3h30 de marche / difficulté 2/5. Guide : Guy R.

**Vendredi 7 février** : journée à Gata de Gorgos / visite de la fabrique de chapeaux Costa y Soler, petite promenade dans le jardin des sculptures, dégustation de vins au Celler de la Marina et déjeuner à la Casa Parra.

## Restaurant de janvier

### Maxim - Moraira

- Coupe de cava
- Amuse-bouche
- Pain avec aioli et tomate
- Choix d'entrées individuelles
- Choix de plat principal
- Dessert
- Café ou thé

36 € avec boissons et service compris



## Message du comité

Chers amis,

Nous espérons que vous avez pleinement savouré les fêtes de fin d'année, entourés de ceux qui vous sont chers. Après cette dernière quinzaine festive, le mois de janvier marque le retour à nos activités, mais surtout le début d'une nouvelle année, riche en rencontres, en découvertes et en beaux moments partagés au sein de notre association.

Avant de nous lancer pleinement dans les projets à venir, aidés plus que jamais par les membres du comité élargi, le jeudi 8 janvier, notre prochaine réunion mensuelle dans **nos locaux de Calatayud fraîchement rénovés** sera l'occasion de nous retrouver après la pause des vacances. Venez-y nombreux afin de partager galettes et bulles et débuter 2026 en renforçant nos liens d'amitié. Nous parlerons plus en détail de notre programme d'excursions de deux jours. Tout d'abord, dans le cadre de nos activités sportives, il est prévu des rando en montagne avec une nuit dans un gîte. Cette escapade permettra à chacun de profiter des paysages, de l'air pur et du plaisir de marcher ensemble, tout en vivant une belle expérience de groupe. Par la suite, au printemps, une sortie à Cuenca comprendra la visite de la magnifique ville connue pour ses maisons suspendues et son riche patrimoine, ainsi que la célèbre Cité Enchantée, un site naturel impressionnant.

Au nom de toute l'équipe de l'Union Francophone, nous vous adressons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année : santé, bonheur, projets réussis et de nombreuses occasions de se retrouver autour d'activités culturelles, sportives et conviviales. Nous nous réjouissons de partager avec vous de nouvelles aventures tout au long de l'année.

Avec notre amitié,

*Henri-Claude, Michel, Marie-Claire et Jean-Marc.*

## Anniversaires de janvier

GARCIA - THIRION Monique	01	FAIVRE Marie-France	19
D'HONDT Philippe	04	GARCIA Michel	21
THORIGNY Jean-Claude	04	ROUSSEAU - BOURDEAUX Andrée	24
CHARLIER Bernard	05	GATELLIER Philippe	25
BROSSILLON Jacques	09	COUSSEMENT - BOONEN Isabelle	29
LE MEE Monique	09	DOBOUNY Nadine	30
GOFFINET Cathy	16	ZUERAS - BERANGER Béatrice	31



## Restaurant de décembre

Nous étions seize participants réunis dans un espace privatif baigné de lumière, chaleureux et convivial. Une grande table, agrémentée de belles rencontres, a rendu ce moment encore plus agréable.

Côté cuisine, belle surprise avec la crème de potiron à la *morcilla* et stracciatella, suivi de plats de poisson ou de viande unanimement appréciés. Mention spéciale pour le poulet au curry rouge, parfumé à souhait.

Un excellent moment de partage, à renouveler dès le mois prochain !



# Randonnées et balades

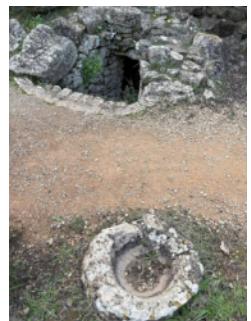
## Font de la Mata à Gata de Gorgos, mardi 2 décembre



Mardi 2 décembre, c'est un circuit *de toda la vida* que Bernard, notre guide-bis-automne-hiver a mis au programme de la rando modérée du jour : une boucle partant du Coral del Pato de Gata de Gorgos pour rejoindre, en deux sous-groupes tournant en sens inverse, la cultissime Font de la Mata avant de revenir à Gata. Pas moins de 29 participants ont répondu présent avec l'enthousiasme de randonneurs qui pour être modérés n'en sont pas moins affamés de beaux paysages du coin et de sentiers caillouteux "*ma non troppo*". Murs de pierres sèches, chemin bucolique, oliviers, pinèdes, mer bleu foncé au loin... tous les ingrédients sont réunis pour une rando de charme. Et celle-ci coche toutes les cases.

Pas étonnant qu'on l'ait déjà faite plusieurs fois ! Ici, les pierres ont une âme et jouent avec nos imaginations. Sur fond de Montgó, nous voici en approche de la Font de la Mata. Cette gueule béante nous signalant que la source n'est pas loin est celle d'un *aljibe de piedra* (citerne de pierre) de 11 mètres de longueur, construit à la fin du 19ème par les propriétaires de la maison voisine, aujourd'hui en ruine. Cette fois-ci, personne n'a pris de photo de la multicentenaire du coin, une mata (lentisque) accrochée depuis plus de 600 ans à son rocher et qui donne son nom à la source. On voit l'un des curieux petits réceptacles en pierre qui parsèment le sol voisin. Abreuvoirs pour les mules des caravanes qui, au temps jadis, passaient par la Font en chemin vers l'Albufera ou Valencia ? Peut-être. Mais aussi plus probablement un support pour les amphores d'huile ou de céréales qu'elles transportaient.

Un panorama somptueux s'offre à nous, si sauvage, alors que nous n'avons jamais été aussi près de Gata. Nous revoici au point de départ, 3h30 plus tard. Après cette super rando, place à un déjeuner pantagruélique au restaurant Arraval !



## Circuit autour du lac de Guadalest, mardi 9 décembre



Faire le tour du lac de Guadalest au rythme de Guy, c'est s'offrir une marche simple et délassante au milieu d'un paysage de montagnes. Dès le départ, la route asphaltée et les larges chemins parfaitement praticables invitent les 17 participants à avancer tranquillement, côte à côte, en laissant les conversations se dérouler au même rythme que la promenade.

Autour de soi, les sommets de l'Aitana et de l'Aixortà se succèdent comme un amphithéâtre naturel.

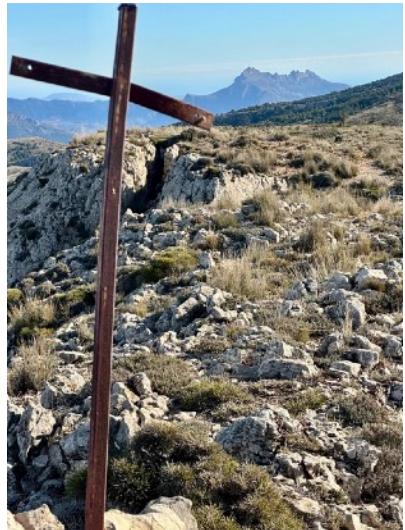
Au fil du parcours, le lac est omniprésent. Son eau, autrefois d'un turquoise éclatant, affiche désormais une teinte plus laiteuse, conséquence visible du manque d'eau et de la baisse de son niveau. Malgré ce changement, la retenue demeure fascinante : vaste, silencieuse, immobile sous la lumière, elle reflète encore la douceur de la vallée. La promenade en boucle, qui dépasse quand même les dix kilomètres, alterne routes tranquilles et pistes propres où l'on marche sans effort. C'est un itinéraire idéal pour profiter autant du paysage que de la compagnie, sans être obligé de scruter le sol sans arrêt pour éviter les obstacles.



Après avoir repris les voitures au barrage, nous rejoignons Beniardà, village niché au bout de la vallée. C'est l'endroit parfait pour terminer la randonnée en beauté. Une table nous attend au restaurant La Mezquita, où l'on retrouve le plaisir simple d'un bon repas après une longue marche. La journée se clôt dans cette atmosphère rurale et chaleureuse qui fait tout le charme de la vallée de Guadalest.



## Rando La Moleta, mardi 9 décembre



Pour cette dernière rando engagée de 2025, Henri-Claude a choisi une pépite découverte il y a une quinzaine de jours : une virée sur le massif de La Moleta à partir du col de Tudons au dessus de Penaguila. Nous étions 15 marcheurs inscrits mais les virus de cette fin d'automne en ont décidé autrement et sur la ligne de départ, il ne reste plus que 11 rescapés : Sabine et Dominique, Daniel, Louis, Pascale et Jean-Marc, Monique, Marina, Denis, Henri-Claude et Catherine.

Le premier des balcons du jour sur de superbes vues mer et montagne n'est qu'une mise en bouche et en jambes. En route pour les cimes ! Pas vraiment de sentier dans ces parages. Pas de balises non plus pour nous indiquer le bon chemin. Ce massif est le royaume des pierriers, des crevasses et des arêtes aiguës, créant un paysage parfois difficile à franchir. Droit devant ou en zigzag, nous sommes à la recherche du meilleur terrain quand toute trace de passage humain s'évanouit. Les 1456 m et la croix de La Moleta, mais aussi la Bernia, l'Aïtana et le Montgó, sont à nous après un peu moins de deux heures de montée.

Le paysage vaut vraiment la peine. Puis, nous basculons de l'autre côté. Le soleil fait d'abord mine de nous suivre. Mais se ravise et se cache finalement derrière un voile nuageux. Il n'y a que les vautours qui ont fini par apparaître dans le ciel et acceptent de nous tenir compagnie tout au long de cette seconde partie de randonnée, un peu plus casse-gueule que la première, entre pierriers, falaises et chaos rocheux. On en bave... Pas la peine de préciser que la moindre idée d'un sentier est à oublier.

À la fin, nous rencontrons des puits de neige : el Ventisquer del Tio Virgilio, si bien entretenu, ou el Clot del Banc de l'Esquilador, magnifique avec ses dix mètres de profondeur et ses pierres colonisées par le lierre.

Un super pique-nique, sur fond de pierres également, clôture notre marche de 9,5 km et 500 m de dénivelé.



# Les ateliers

## Atelier céramique à La Fabriqueta, Jesus Pobre, vendredi 5 décembre



Nous sommes douze à répondre présent pour la première session de cet atelier céramique chez Magari Things. Pour Chantal V., Monique d'A., Viviane de B., Nathalie F., Isabelle B. et son invitée Mara, Lydie G., Sabine et Dominique D., Patrick J., Catherine et Henri-Claude Y., c'est l'occasion de vivre quatre heures de pur plaisir et d'initiation par Jean et Angelica aux techniques de modelage à la main et du tour.

Après une première étape d'explications théoriques sur les différentes terres utilisées, les techniques de base de modelage et leurs outils, et une démonstration du fonctionnement du tour, les groupes se forment.



Quatre personnes s'installent sur les tours disponibles, les huit autres prennent place autour d'une grande table pour les activités de modelage.

Trois groupes se succèderont au tour durant la session, chacun disposant d'un peu plus d'une heure de pratique assistée par Jean, tandis que se dérouleront en continu les activités de modelage sous la supervision d'Angelica. Une organisation efficace, bien encadrée et sur une durée confortable, qui permet à la créativité et à la productivité de chacun(e) de s'exprimer. Sans oublier un délicieux almuerzo de cucas de petits pois, *espencat*, épinards, et tomates oignons, en provenance directe du *forn* voisin. Ce sont au total près de 80 pièces de céramique qui couronnent cet atelier, et qui, une fois émaillées et passées au four, seront restituées au groupe.

Pas d'oubli ou d'erreur possible. Angelica, la grande gardienne de la signature des œuvres produites, avec le cachet portant la date de l'atelier, y a veillé !



# Flore de nos rando

## Sur les chemins de l'hiver méditerranéen



### < Pimprenelle épineuse (*Sarcopoterium spinosum*)

C'est un arbrisseau méditerranéen qui forme des coussins épineux très denses puis des dômes de 80 cm de haut dans les garrigues. L'espèce est utilisée par les médecins bédouins comme plante médicinale contre le diabète.



### > Agave américain (*Agave americana*)

Grande plante succulente exotique, connue pour ses grandes feuilles charnues en rosette, avec des dents et une pointe, ajoutant une touche graphique aux zones sèches et rocailleuses.



### Λ Lantana

Arbrisseau buissonnant et dense, à feuilles lancéolées un peu rugueuses au toucher. Sa floraison est longue même dans un sol très aride. Cousins des verveines, les lantanas possèdent eux aussi un feuillage aromatique qui exhale un parfum rappelant les agrumes. Attention, ses baies sont toxiques pour les humains



### < Pistachier lentisque (*Pistacia lentiscus*)

Communément appelé *mata*, cet arbuste présent sur tous nos chemins donne son nom à une source bien connue dans notre région : *La Font de la Mata*, à Gata de Gorgos, où un spécimen de 600 ans environ est toujours présent.

### Λ Capuchon de moine (*Arisarum vulgare*)

Vivant dans les terres incultes, les friches et les pelouses sèches, cette plante rhizomateuse mesure de 15 à 30 cm de hauteur. Ses feuilles en forme de cœur, et portées par de longs pétioles sont d'une couleur vert vif et parfois maculées de taches plus claires. Les fleurs émergent du feuillage de novembre à mars et attirent les insectes pollinisateurs.



### < Oxalis articulé (*Oxalis articulata*)

Originaire d'Amérique du Sud, reconnaissable à ses feuilles trifoliées en forme de cœur et ses fleurs roses en ombelles.

# Le coin multi-infos

## Musique et lumière à Moraira



Le vendredi 5 décembre, Moraira lançait officiellement les festivités de Noël avec l'inauguration de ses illuminations. Après la mise à feu des lumières par le maire Raúl Llobell, la place s'est instantanément illuminée, accompagnée de neige artificielle devant l'église, ajoutant une touche de magie à l'événement.

Un chœur de voix masculines a interprété un répertoire de chants de Noël anglais. Puis ce fut au tour du *cor de la Senieta*, composé d'une vingtaine de choristes, d'offrir une prestation pleine d'émotion. Parmi le public, une quinzaine de membres de l'UFTM avaient fait le déplacement pour encourager et applaudir Catherine et Anne, chantant au sein de cette seconde chorale. Leur présence a renforcé l'esprit de partage et de proximité qui a marqué la soirée.

## Cyclotourisme UFTM

Cette activité est toujours aussi régulière et intensive... la preuve : 112 sorties au cours de l'année 2025, pour un total de 7395 km parcourus et un dénivelé global de 114650 m. Soit 318 h passées sur le vélo et une moyenne par sortie de 67,50 km.

Michel Galibert a proposé 15 circuits représentant 2374 km après les avoir soigneusement repérés et parcourus afin de s'assurer qu'ils sont accessibles à tous, VAE et musculaires. Tous ont été validés par les participants et seront au programme de la saison 2026.

N'hésitez pas à vous joindre à ce groupe qui fait la fierté de l'UFTM.



# Découverte de l'Espagne

## Cuenca, trésor médiéval au cœur de la Castille

Une ville perchée entre ciel et rochers

Située au cœur de la province de *Castilla-La Mancha*, Cuenca est l'un des joyaux les plus singuliers d'Espagne, édifié sur un promontoire rocheux entre les rivières Júcar et Huécar. La ville, classée Patrimoine mondial de l'UNESCO, offre un paysage spectaculaire où l'architecture semble défier les lois de la gravité. Et séduit par l'harmonie entre son environnement naturel abrupt et un patrimoine historique d'une grande richesse.

### Les maisons suspendues, symbole de la ville



Véritables icônes de Cuenca, les maisons suspendues (*casas colgadas*) semblent flotter au-dessus du ravin du Huécar. Construites entre le XIV<sup>e</sup> et le XVII<sup>e</sup> siècle, elles illustrent l'ingéniosité des bâtisseurs face à un relief contraignant. Ces édifices traditionnels présentent des balcons en bois et offrent une vue spectaculaire sur la vallée. À l'origine résidences privées, certaines abritent aujourd'hui des musées et des restaurants. La vieille ville, avec ses ruelles pavées, ses places pittoresques et ses bâtiments médiévaux, constitue un véritable musée à ciel ouvert. Les visiteurs peuvent se promener et découvrir des édifices historiques tels que la plaza Mayor, les remparts et de nombreuses maisons anciennes.



Cathédrale de Santa María y San Julián



Calle de Los Tintes

### La vieille ville et ses églises

Le cœur ancien de la cité invite à un voyage dans le temps. Ses ruelles étroites et sinuées, pavées de pierre, témoignent de son passé médiéval. Chaque détour révèle une place discrète, un palais ancien ou une église chargée d'histoire. Cuenca possède un patrimoine religieux impressionnant. Sa cathédrale est l'un des monuments religieux les plus remarquables d'Espagne. Édifiée au XIII<sup>e</sup> siècle, elle figure parmi les premières cathédrales gothiques du pays. Son architecture originale, influencée par le gothique normand, la distingue des autres.



## Une ville d'art et de culture

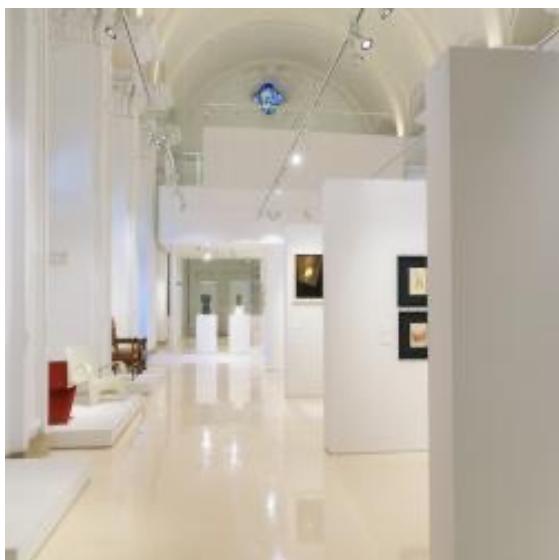
Cuenca ne se limite pas à son passé. Elle est également reconnue comme une ville d'art contemporain, exceptionnelle par la densité et la diversité de ses musées. Situé dans l'une des maisons suspendues, le *Museo de Arte Abstracto Español* accueille des œuvres majeures du XX<sup>e</sup> siècle, faisant dialoguer modernité artistique et architecture historique. Une étape incontournable pour les amateurs d'art. La collection du musée présente des œuvres des années cinquante et soixante qui ont prolongé, d'une certaine manière, les idées novatrices de Picasso, Miró et Gris.



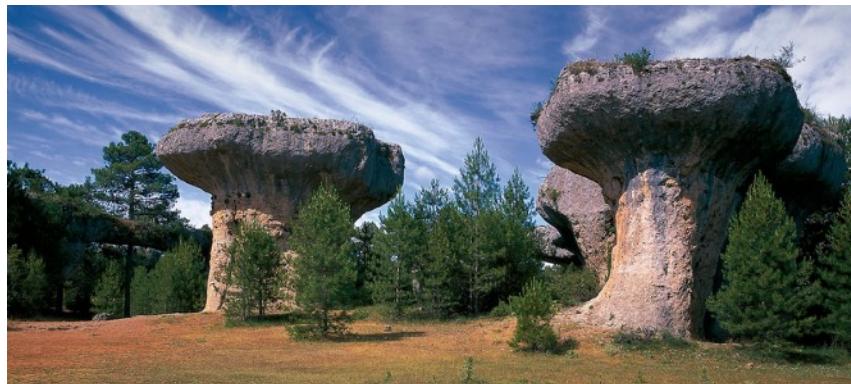
© Fundación Juan March



De l'ancienne *Iglesia de Santa Cruz*, seuls subsistent la façade et les murs d'enceinte, l'intérieur ayant été entièrement restauré. Aujourd'hui, ce bâtiment abrite la collection privée d'art moderne et contemporain de Roberto Polo, ouverte au public en 2020, une collection de peintures et de gravures du XVe au XXe siècle. C'est donc une évolution culturelle majeure à Cuenca, car une église patrimoniale devient un lieu muséal contribuant à enrichir encore davantage le paysage culturel de la ville. Cuenca est bien une ville de contrastes et d'équilibre, où la pierre dialogue avec le vide et où l'histoire s'inscrit dans un environnement naturel grandiose.



## La Ciudad Encantada

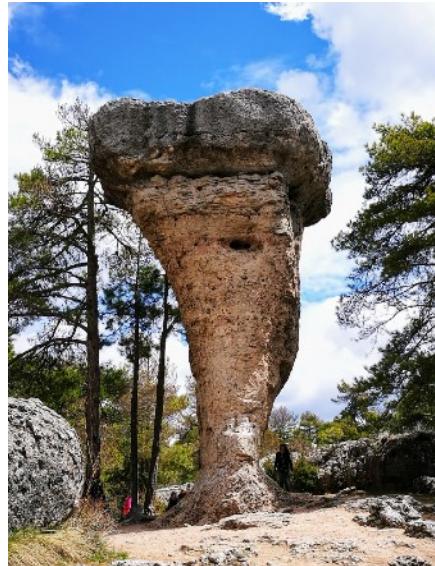


Ci-dessus :  
Pont de Pierre ou Puente Romano

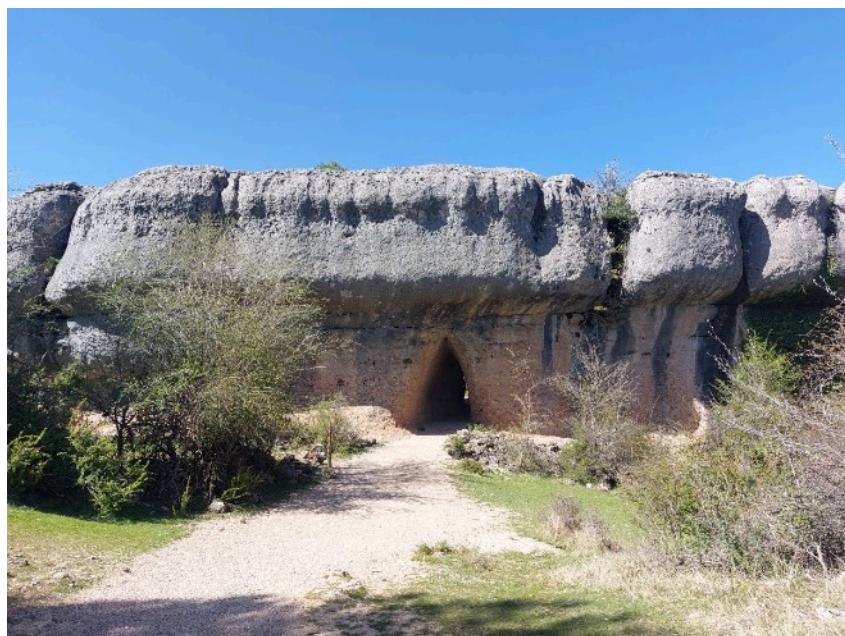
Non loin de la ville, au cœur du parc naturel de la Serranía de Cuenca, s'étend un lieu hors du temps. La nature semble avoir laissé libre cours à son imagination, sculptant la roche calcaire en formes étonnantes, parfois familières, parfois mystérieuses.

Depuis des millions d'années, l'eau, le vent et le gel ont patiemment travaillé la pierre. Ce lent processus d'érosion a donné naissance à un spectacle où chaque rocher raconte une histoire. Certains évoquent des animaux, d'autres des visages ou des monuments, laissant au visiteur la liberté d'interpréter et de rêver.

Si la géologie explique la naissance de ces formes étonnantes, la magie opère ailleurs : dans le regard de celui qui observe. La *Ciudad Encantada* est un lieu où la rigueur scientifique cohabite avec la poésie. On y apprend comment les paysages karstiques se forment, tout en se laissant porter par les légendes et les récits populaires.



Ci-dessus : Tormo Alto  
Sculpté par des millénaires d'érosion, ce monolithe emblématique semble défier l'équilibre, illustrant avec poésie la force créatrice de la nature. Sa base, plus friable, a été progressivement creusée pour laisser apparaître une curieuse structure.



Le parcours aménagé invite à une balade paisible, accessible à tous. À chaque détour du sentier, une nouvelle surprise attend le promeneur. Le silence renforce le sentiment d'évasion. Ici, le temps semble ralentir, offrant une parenthèse loin de l'agitation.



La *Ciudad Encantada* n'est pas seulement un site naturel remarquable. C'est une expérience. Un lieu où la pierre dialogue avec l'imaginaire, où la nature révèle sa capacité à créer de la beauté sans artifice. La visiter, c'est accepter de regarder le monde autrement, avec curiosité et un soupçon d'émerveillement.

## Sous le signe de Saint Antoine, l'Espagne en fête !

Il est des traditions qui n'existent qu'en Espagne. Et la fête de Saint-Antoine, patron des animaux, en fait partie. Chaque 17 janvier, de très nombreuses villes mettent en place des célébrations en l'honneur d'Antoine Le Grand, moine chrétien né en Égypte à la fin du IIIème siècle et considéré comme le fondateur du mouvement des moines ermites.



Fête de Saint Antoine en janvier 2025 à Teulada

Saint Antoine est particulièrement fêté à travers toute l'Espagne comme le Saint Patron des animaux dont il aimait s'occuper. En témoignent des bénédictions de chiens, de chats, de chevaux, etc. dans de nombreuses villes, comme à Madrid (quartier Chueca), des défilés comme les « Tres Tombs » à Barcelone (avec chariots et animaux). Ou encore des feux de joie (*hogueras*) allumés notamment à Jaén et Majorque, souvent avec des poupées symboliques brûlées et des danses populaires, accompagnés de gastronomie locale (courges grillées, charcuterie). D'autres coutumes incluent les pains de Saint-Antoine (panecillos) conservés pour la prospérité et des événements uniques comme le Pi de Sant Antoni à Pollença (Majorque). À Valence, le festival des animaux compte plus de deux siècles d'existence. Même les unités à cheval des forces de sécurité espagnoles sont présentes. Les chroniques disent qu'à la fin du XVIIIe siècle, cette coutume était déjà profondément enracinée chez les habitants de la ville. Les propriétaires de chevaux, dont la grande majorité étaient des agriculteurs, se rendaient au couvent – aujourd'hui l'église paroissiale de San Antonio Abad (Calle Sagunto) – tous les 17 janvier. Là, ils montaient à cheval autour d'un très vieil olivier dans le cloître et prenaient une brindille de cet arbre qu'ils mettaient comme ornement sur leurs animaux, croyant qu'elle les débarrasserait de tout mal. Cela explique pourquoi, plus de 200 ans plus tard, la tradition se maintient encore.



Panecillos  
madrilènes  
en l'honneur  
de Saint  
Antoine



La commune de Teulada-Moraira étend les célébrations sur deux fins de semaine mi-janvier qui incluent aussi des feux de joie (fogueres), des parades de Saint Antoine et des démons (Dimonis) et des tours humaines (Muixerangas). N'hésitez pas à y participer ! C'est une occasion de partager l'esprit festif profondément ancré dans la culture locale.

# Gastronomie valencienne

## Puchero

### Un héritage familial

Plat incontournable des dimanches d'hiver et des fêtes dans la Communauté valencienne, le *Puchero* (terme provenant du pot en terre cuite utilisé pour sa cuisson lente) trouve ses racines dans l'*adafina*, ce ragoût juif séfarade traditionnellement préparé le vendredi soir pour le Shabbat. Il partage avec la *escudella* catalane, le *cocido* madrilène et le *puchero* andalou l'utilisation de légumes, de légumineuses et de viande mais se distingue par l'ajout d'autres ingrédients : les fameuses boulettes de viande nommés *pelotas* (*pilotas en valencien*), enveloppées dans des feuilles de chou, le *blanquet* (boudin blanc à base de porc, d'œuf, de pignons de pin et d'épices) et le riz pour le bouillon. C'est riche, parfumé et parfait pour un grand repas convivial.

Option typique du sud de Valence et de la province d'Alicante, les boulettes se dégustent seules, en accompagnement du bouillon, souvent avec du riz. Après le bouillon, la viande et les légumes. Le lendemain, avec les restes du bouillon, des viandes et des pois chiches, il est d'usage de préparer un riz au four. Un délice !

### Préparation du bouillon

- Faire tremper les pois chiches pendant au moins 12 heures.
- Placer sur le feu une casserole avec 3L d'eau, le bœuf, le poulet, les os et le sel. Faire cuire à feu vif pendant 20 à 25 minutes.
- Écumer la surface, puis laisser mijoter à feu doux pendant 1h30. Après ce temps, ajouter tous les légumes, sauf les pois chiches. Laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter ensuite le poulet puis les pois chiches (de préférence dans un sachet à bouillon). Après 45 minutes, ajouter les pommes de terre entières et pelées, et porter la soupe à nouveau à ébullition. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 45 minutes supplémentaires.
- Verser le bouillon dans une casserole plus petite en le filtrant pour cuire les boulettes et le riz.

### Préparation des *pelotas*

- Dans un saladier, mélanger le bœuf et le porc hachés, le pain émietté et bien égoutté, l'œuf, les pignons de pin, une poignée de persil frais finement haché et la cannelle. Saler et poivrer.
- Former des boulettes (une par personne) et réserver.



### Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 poulet fermier en morceaux
- 1 os de jambon
- 300 g de poitrine de bœuf
- 200 g de travers de porc
- 1 saucisse blanche espagnole
- 300 g de viande hachée porc / bœuf
- 1 œuf / Persil haché / pain rassis2 gousset d'ail
- Une pincée de pignons de pin
- 1 pincée de cannelle
- Sel & poivre
- 200 pois chiches
- 2 carottes / 1 branche de céleri
- 1 navet / 1 panais / 1 poireau
- 1 petite pomme de terre par personne
- 1 poignée de riz
- Un peu de safran

## Le Comité

Président : <i>Henri-Claude Yautier</i>	+34 692 596 185 <a href="mailto:henriclaude.yautier@me.com">henriclaude.yautier@me.com</a>
Vice-président : <i>Michel Farcot</i>	+33 610 216 668 <a href="mailto:michel.farcot@gmail.com">michel.farcot@gmail.com</a>
Secrétaire : <i>Marie-Claire Regniers</i>	+34 608 638 871 <a href="mailto:archi_press@hotmail.com">archi_press@hotmail.com</a>
Trésorier : <i>Jean-Marc Solivaret</i>	+33 660 404 085 <a href="mailto:jeanmarc.solivaret@hotmail.fr">jeanmarc.solivaret@hotmail.fr</a>
Président d'honneur : <i>Guy Regniers</i>	+34 646 879 161 <a href="mailto:guyregniers34@gmail.com">guyregniers34@gmail.com</a>

## Les activités UFTM et leurs responsables

**Balades** : Guy Regniers +34 646 879 161 [guyregniers34@gmail.com](mailto:guyregniers34@gmail.com)  
WhatsApp : [UFTM-Balade](#)

**Randonnées** : Henri-Claude Yautier +34 692 596 185 [henriclaude.yautier@me.com](mailto:henriclaude.yautier@me.com),  
avec la collaboration expérimentée de Bernard Bothy. WhatsApp : [UFTM-Rando](#)

**Cyclotourisme** : Appelez pour les dates de sorties. Michel Galibert +33 609 358 021  
[michel.galibert6@orange.fr](mailto:michel.galibert6@orange.fr) et Michel Zueras +33 782 892 737 [rauzes@hotmail.com](mailto:rauzes@hotmail.com)  
Capitaine de sortie : Thierry Jourde +33 6 78 18 15 63 WhatsApp : [UFTM-Vélo Moraira](#)

**Vélo balade et initiation VAE** : Les dates de sorties sont communiquées quelques jours à l'avance en fonction de la météo. Départ à 10h. Michel Farcot +33 6 10 21 66 68 [michel.farcot@gmail.com](mailto:michel.farcot@gmail.com)  
WhatsApp: [UFTM-Vélo balade](#)

**Padel** : Les lundis de 17h00 à 18h30 au Padel Center de Benissa, Costera del Povil. Pascale et Jean-Marc Solivaret +33 660 404 085 [jeanmarc.solivaret@hotmail.fr](mailto:jeanmarc.solivaret@hotmail.fr) WhatsApp : [UFTM-Groupe padel](#).

**Pétanque**: Chaque mercredi à 16h au Parc « El Senillar » à Moraira (près de la plage de l'Ampolla). Venez, il n'y a pas d'inscription ! WhatsApp : [UFTM-Pétanque](#)

**Restaurant du mois** : Henri-Claude Yautier +34 692 596 185 – WhatsApp : [UFTM-Resto du mois](#)

**Club house bibliothèque** : Tous les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous : Michel Farcot +33 6 10 21 66 68 [michel.farcot@gmail.com](mailto:michel.farcot@gmail.com) WhatsApp : [UFTM-Jeux de société](#)

**Excursions et visites culturelles** : Marie-Claire Regniers +34 608 638 871 [archi\\_press@hotmail.com](mailto:archi_press@hotmail.com) - WhatsApp : [UFTM-Excursions et Sorties](#)

**Cours d'espagnol** : Guy Regniers +34 646 879 161 [guyregniers34@gmail.com](mailto:guyregniers34@gmail.com)

Contactez chaque responsable pour vous faire inscrire dans les groupes WhatsApp de votre choix !

**Rédaction du Bulletin** : Marie-Claire Regniers +34 608 638 871 [archi\\_press@hotmail.com](mailto:archi_press@hotmail.com)  
Le bulletin est adressé à tous par email. Il est aussi disponible en ligne sur [www.uftm.club](http://www.uftm.club)  
Des exemplaires gracieusement imprimés par l'Ayuntamiento sont distribués lors des réunions mensuelles.

Réunion mensuelle chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois (sauf indication contraire).  
Adresse : Calle Dr. Calatayud 45, 1<sup>er</sup> étage, 03724 Moraira.  
E-mail : [comiteuftm@gmail.com](mailto:comiteuftm@gmail.com) - Site web : [www.uftm.club](http://www.uftm.club)  
Compte bancaire : IBAN ES75 0081 1575 9000 0101 5707 - BIC BSABESBB