

BULLETIN FÉVRIER 2026



Programme des activités

Mardi 3 février : rando modérée à Javea Ermita de Santa Lucía, avec restaurant / 9 km / 300m de dénivelé+ / 3h30 de marche / difficulté 3/5. Guide : Bernard B.

Jeudi 5 février : réunion mensuelle à 17h00 au 45, rue Calatayud à Moraira.

Vendredi 6 février : journée à Gata de Gorgos / visite de la fabrique de chapeaux Costa y Soler, petite promenade, dégustation de vins au Celler de la Marina et déjeuner à la Casa Parra.

Mardi 17 février : rando engagée au Ponoig "Le Lion Endormi" à Polop avec pique-nique / 12 km / 750m de dénivelé+ / 6h00 de marche / difficulté 4,5/5. Guide : Henri-Claude.

Vendredi 20 février : restaurant du mois Attico à Javea. Voir ci-dessous.

Mardi 24 février : balade nature au Mirador de Falzia à Javea, avec restaurant Casa Lili / 9,5 km / 100m de dénivelé+ / 1h00 de marche / difficulté 1/5. Guide : Guy R.

Vendredi 6 mars : journée culturelle à Valence - visite du Mercat Central, Église de Los Santos Juanes, Chapelle sixtine valencienne, Lonja de La Seda et exposition immersive Titanic.

Jeudi 12 mars à 18h00 : dégustation de vins pétillants accompagnés de tapas haut de gamme à la Bodega Bouquet (Jalón).

Restaurant de février

Attico - Javea | proposé par Andrea et Thierry BdR

- Coupe de cava
 - Pain avec aïoli
 - Choix d'entrées individuelles
 - Choix de plat principal
 - Dessert + Café ou thé
- 35 € avec boissons et service compris**



Message du comité

Chers amis,

Février s'installe, et avec lui nous espérons un hiver plus doux et plus lumineux qui nous invite à profiter pleinement de l'extérieur. Ici cependant, pas de froid mordant ni de journées grises interminables : la saison est idéale pour chausser ses bottines de marche, partir à la découverte des paysages environnants et partager de beaux moments ensemble.

Ce mois-ci, notre programme fait la part belle aux randonnées, excursions culturelles et sorties nature, pensées pour allier plaisir, découverte et convivialité. Que ce soit sur les sentiers, dans les villages des alentours ou lors de nos visites.

Les activités vont continuer de rythmer la vie du groupe. Instructives, créatives ou ludiques, elles sont autant d'occasions d'échanger, d'apprendre et de renforcer les liens qui font la richesse de notre communauté francophone.

Même en hiver, l'énergie est là, portée par l'envie de se retrouver et de partager.

Profitons pour prendre l'air, éveiller notre curiosité et faire le plein de bonne humeur.

Très beau mois de février à toutes et à tous !

Avec notre amitié,

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

Bienvenue aux nouveaux membres

Geneviève Henry	Daniel Cichoz	Ray Martinie Tardi
Jean-Marie Henry	Eric Gervasoni	

Anniversaires de février

ADAMCZEWSKI Marina	01	CADIOU Bernard	09
RIVERA Pierre	02	CEUPPENS Carina	10
SUDRAT Danie	03	BUFFARD Marc	12
YAUTIER Catherine	03	VERJAT Rémi	14
DORION Marie Odile	06	LEBRUN Catherine	17
BARA Isabelle	07	DEBRUN Cathy	18
GALIBERT Michel	07	LEBRUN Thierry	21
DE LOS COBOS Gabriel	08	NIHOUL Philippe	27



Restaurant de janvier

Maxim - Moraira

Nous étions 22 membres de l'UFTM, ravis de nous retrouver autour d'une bonne table et accueillis avec une coupe de cava qui a immédiatement donné le ton de ce moment chaleureux.

Tous les convives ont été enchantés par la qualité des plats, avec une mention particulière pour le carpaccio de bœuf, le tartare de thon rouge, la savoureuse sole meunière et les côtelettes de porc ibériques, tendres à souhait.

Un déjeuner réussi, gourmand et joyeux !



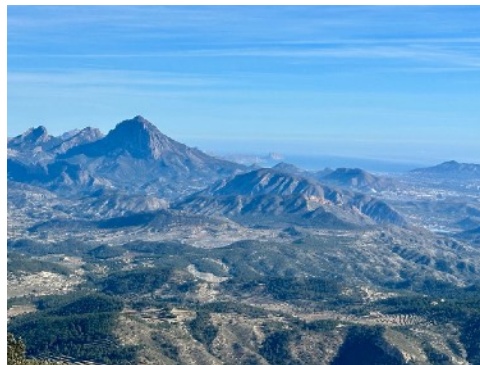
Randonnées et balades

Sur les sentiers du Cabeçó d'Or, mardi 13 janvier



Première rando engagée de l'année 2026 avec 14 joyeux survivants des empêchements, changements de programme, retour en Espagne ajourné et autres bobos qui dissuadent. À savoir James, Stéphane, Éric, André, Hervé, Daniel, Michel, Jean-Marc, Anne, Catherine, Sabine, Christine, Monique et Henri-Claude bien entendu.

Laissant de côté la version officielle, notre version du jour, plus courte, plus dense, plus inédite, commence en fanfare par une montée abrupte en sous-bois. Et très vite, la première crête est dans notre champ de vision.



De la crête, la vue est magnifique ! La ruine qui dort au pied du Cabeçó nous sert de petit camp de base en quelque sorte, celui où on grignote et bavarde avant l'assaut final. Et sans transition, nous voici transportés au pied de la falaise. Nous sommes au pied du mur, ou plutôt de ce muret rocheux équipé d'échelons. Chacun grimpe selon son propre style. Et quand tout le monde est passé, en route pour le dernier plateau avant sommet. Une dernière ligne droite et... bingo ! Les 1209 mètres du Cabeçó d'Or sont à nous... Et vive les engagés qui en veulent et ne lâchent rien... S'ensuit une descente interminable pour finalement arriver à bon port à la grande satisfaction du guide, heureux d'avoir ramené tout le monde sain et sauf !



Randonnée à Castell de Castells, lundi 26 janvier

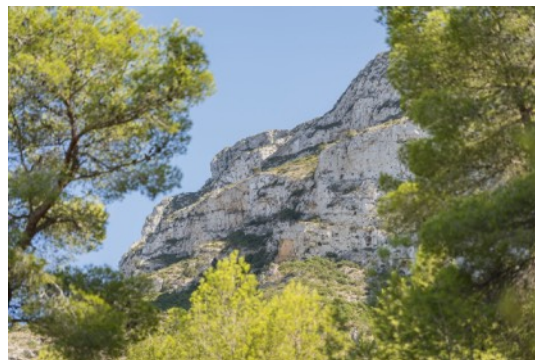


Initialement prévue le 20 janvier, notre randonnée a dû être ajournée d'une petite semaine en raison d'une météo capricieuse. Cette fois, malgré une température de 16 degrés, le ressenti n'est pas aussi doux en altitude, mais les conditions sont réunies pour partir à la découverte de ce superbe coin de la montagne alicantine. Menés par Bernard, notre guide, nous sommes 19 vaillants participants (Muriel et Michel P, Guy R, Yasmin et son fils Maxence, Monique et Patrice LM, Anne et Michel F, Annie-Françoise et Bernard B, Maurice J, Philippe L, Daniel C, Sylvie et José DS, Brigitte et Jean C). Nous quittons le village par une route asphaltée sur environ 500 mètres mais la délaissions ensuite pour une petite route plus discrète qui s'en écarte. Un peu plus loin, un nouveau passage par la route avant d'attaquer la montée par un ancien sentier mulotier, chargé d'histoire, qui nous conduit jusqu'au *Pla d'Aialt*. Ce vaste plateau agricole, où l'on cultive pommes, cerises, amandes et noix, offre un paysage ouvert et paisible. Délaissant cette zone cultivée, le groupe emprunte une piste caillouteuse qui mène à la *Peña Escoda*, impressionnante masse rocheuse et point marquant de l'itinéraire. La descente s'amorce ensuite par une large piste forestière, serpentant au fil des ravins.



Le tracé offre de superbes panoramas : les fameuses arches vues d'en bas, la *Sierra de Serrella*, *El Castellet* et ses ruines, la *Sierra d'Alfaro*, plus austère, ainsi que le *Cocoll* et son poste de surveillance des incendies. La fraîcheur, bien présente dans la montagne, a rendu le moment du déjeuner particulièrement apprécié. Les randonneurs ont savouré un repas rustique et réconfortant à l'hôtel rural *Serrella*, parfait pour conclure cette belle journée de marche, placée sous le signe du plaisir partagé.

Balade au pied du Montgó, mardi 27 janvier



Cette balade au pied du majestueux Montgó a réuni 26 participants (Nicole et Michel G, Marie-Odile et Yves D, Muriel et Michel P, Sylvie et José DS, Claudine V, Pascaline et Olivier Yasmin et son fils Maxence, Brigitte et Jean C, Françoise et Maurice J, Viviane DB, Danie S, Philippe L, Daniel C, Christine et Jean-François C, Dany et Alain L et leur guide Guy R), ravis de profiter d'un parcours très agréable et complètement accessible.

Grâce aux pluies abondantes de ces dernières semaines, la végétation était particulièrement luxuriante avec notamment une multitude de petits palmiers *Chamaerops*, nommés *margalló* en valencien, offrant un décor verdoyant tout au long de la promenade. Le circuit d'environ 4 km, s'est déroulé sans difficulté sur un large chemin en terre peu caillouteux, à l'ombre du parc naturel.

Après 1h15 de marche, les promeneurs ont conclu cette belle matinée autour d'un moment convivial au restaurant Amanecer, parfait pour prolonger les échanges dans une ambiance détendue.

En résumé, une balade simple, nature et appréciée par tous.



À vos agendas !

Visite culturelle à Valence - vendredi 6 mars



Nous vous proposons une belle journée de visites dans le coeur historique de Valence avec la (re)découverte du *Mercat Central*, de l'église baroque des Santos Juanes, récemment restaurée, de la *Lonja de la Seda* chef-d'œuvre gothique civil incontournable, de l'église San Nicolás de Bari, nommée la Chapelle Sixtine valencienne. Après un déjeuner au désormais traditionnel restaurant Birlibirloque, nous terminerons la journée par la grande exposition immersive "La Légende du Titanic" au Centre d'Arts Numériques..

Voyage en car - places limitées
Détails sur le groupe WhatsApp
[UFTM - Excursions et Sorties](#)

Dégustation de vins - Jalón, jeudi 12 mars à 18h

Les vins pétillants espagnols de qualité réservent bien des surprises. Pour vous les faire découvrir, avec le brillant sommelier Jorge Femenia, et Robert et Nuria qui animent la bodega Bouquet, nous proposons de partager un moment exceptionnel : 7 étapes à travers les régions d'Espagne, et des tapas haut de gamme pour les accompagner ! Groupe WhatsApp [UFTM- Dégustation de Vin et visite de caves](#)



Les ateliers

Atelier céramique à La Fabriqueta, Jesús Pobre, vendredi 9 janvier



Ce deuxième atelier céramique, organisé après celui du mois de décembre, s'est déroulé également dans une ambiance chaleureuse. Les quinze participants (Françoise et Maurice J, Sabine et Francis G, Pascaline, Catherine LB, Nadine T, Lena, Chantal G, Pascale V, Isabelle B, Marie-Claire et son invitée Gerda) se sont montrés très enthousiastes et particulièrement attentifs aux explications concernant le modelage à la main, le travail de la terre crue au rouleau ainsi que l'initiation au tour. Plus intuitif pour certains que pour d'autres, le tour a toutefois permis à chacun d'expérimenter cette technique exigeante et de réaliser des objets très satisfaisants, dans un esprit d'entraide et de découverte.



Jean et Angelica, les deux céramistes de Magari Things ont fait preuve d'une grande disponibilité tout au long de l'atelier, accompagnant chaque participant avec patience et précision. Leur savoir-faire remarquable, reconnu notamment à travers leurs collaborations avec plusieurs restaurants étoilés de la région, a largement contribué à la qualité des échanges et à la réussite de l'expérience. De nombreuses pièces ont ainsi vu le jour. Elles attendent désormais leur séchage complet avant une première cuisson, l'émaillage et la seconde cuisson. Planches à pain, coupelles, mugs, petits plats et objets décoratifs témoignent de la créativité et de l'implication de tous. L'atelier a également été ponctué d'une agréable pause *almuerzo* : de délicieuses cocas aux légumes, généreusement garnies, ont été dégustées au soleil dans la cour d'entrée, offrant un moment de partage et de convivialité très apprécié.



Excursions et visites

Au cœur d'une des plus anciennes orangeraias de Carcaixent



Nous étions 28 (Catherine et Henri-Claude, Anne et Michel F, Monique, Sabine D, Marie-Claire et Guy R, Marie et Bernard, Pascaline et Olivier V, Françoise et Maurice J, Isabelle et Francis D, Christine et Jean-François C, Isabelle et Stéphane C, Mario et Béatrice B, Christine et Hugues G, Léna et Michel P, Sabine et Francis G), tous à l'heure au rendez-vous, prêts à partir pour une journée qui s'annonçait pourtant incertaine côté météo. Le départ de Teulada s'est fait sous la pluie, mais très vite la chance nous a souri. À Carcaixent, berceau de la culture de l'orange, la pluie avait disparu, laissant place à un temps sec et même à un timide soleil, parfait pour la visite.



Dès notre arrivée, nous avons été vraiment bien accueillis devant la magnifique demeure datant des années 1870 : café ou thé fumants, accompagnés de délicieux biscuits subtilement parfumés. De quoi se sentir immédiatement à l'aise. Puis, sous la conduite d'Ana, nous avons parcouru les jardins de l'orangerie. Avec passion, notre guide nous a raconté l'histoire du domaine familial datant d'un siècle et demi, expliqué l'évolution de la culture des orangers, les problèmes actuels face à la concurrence marocaine, le conditionnement des fruits et la richesse des différentes variétés. Les anecdotes ont ponctué la visite, notamment celle de la variété Navelina, née au Brésil en 1820 et ainsi nommée par des clients anglophones qui avaient remarqué le petit « nombril » (*navel* en anglais) visible sous le fruit.





Nous avons ensuite déambulé à travers les champs d'orangers et eu le plaisir de cueillir des oranges sanguines à ramener à la maison, les sacs — et même les poches — bien remplis de fruits mûrs. La bonne humeur s'est poursuivie autour d'une dégustation d'Agua de Valencia, préparée sous nos yeux, suscitant plaisir et enthousiasme. Impossible ensuite de résister à un passage par la boutique pour goûter — et emporter — miels, confitures, biscuits, liqueurs et autres gourmandises essentiellement à base d'oranges. Après un apéritif pris dans le jardin qui a réuni le groupe autour de charcuteries et de fromages savoureux, nous nous sommes attablés sous la grande terrasse couverte.



Point d'orgue de cette belle journée : une grande paella valencienne, préparée spécialement pour notre groupe par Victor dans la cuisine d'été de la propriété. Autour de la table, notre sympathique « famille » nombreuse a pleinement savouré ce repas généreux. Tous sont repartis enchantés, séduits par la qualité de la visite, mais surtout touchés par l'implication de Teresa qui nous a accueillis, avec son équipe, non pas comme des visiteurs mais comme des amis dans son domaine privé.



La faune de notre région

Sous l'objectif d'Henri-Claude...



Couleuvre à échelons (*Zamenis scalaris*), fréquente dans la Marina Alta et toute la zone méditerranéenne espagnole. C'est un serpent non venimeux et inoffensif.



Sur le chemin des vautours de la falaise d'Alcoy, brève rencontre avec une mante religieuse (*Mantis religiosa*) qui se fond dans le décor. Très répandue dans les endroits secs, cette prédatrice redoutable de 6 à 8 cm de long est inoffensive pour l'homme, se nourrissant d'insectes vivants. Elle est connue pour sa capacité à pivoter la tête à 180°.



Cactus *Opuntia subulata* protégeant deux petits escargots avec ses épines acérées. Ils portent les jolis noms de Caragouille rosée ou Limaçon de Pise (*Theba pisana*). Petit, blanc et largement répandu dans les zones côtières de la Méditerranée, ce mollusque gastéropode est une espèce herbivore qui forme souvent des colonies sur les plantes et les arbustes.

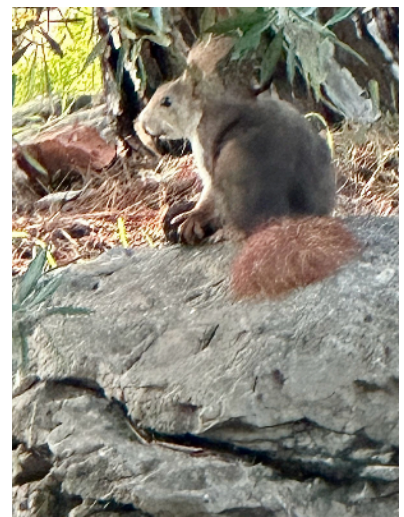


Scarabée coprophage, le bousier lisse (*Trypocopris vernalis*) évite à tout prix de se faire marcher dessus par les nombreux randonneurs présents sur la Bernia.



L'écureuil roux (*Sciurus vulgaris*) connaît une remarquable explosion démographique dans toute la région de la Marina Alta. On le rencontre désormais fréquemment dans les zones boisées du Montgó. Cette prolifération témoigne de sa remarquable adaptation aux forêts méditerranéennes de la région.

Epeire de l'opuntia (*Cyrtophora citricola*). Cette araignée méditerranéenne construit ses grandes toiles désordonnées notamment sur les agaves. Par endroits, pendent en cordons verticaux de curieux cocons blancs très solides.



Découverte de l'Espagne

Traditions espagnoles souvent méconnues des francophones

Lorsqu'on évoque l'Espagne, viennent spontanément à l'esprit les tapas, le flamenco, la siesta ou encore les ferias. Pourtant, derrière ces images emblématiques se cachent une multitude de traditions plus discrètes, profondément ancrées dans le quotidien des Espagnols et souvent inattendues pour les francophones. Pour celles et ceux qui ont choisi l'Espagne comme seconde patrie, notamment à l'heure de la retraite, comprendre ces usages et s'y ouvrir constituent une étape essentielle pour s'intégrer pleinement... à condition d'en saisir le sens.



Enfants et petits-enfants omniprésents

En Espagne, les enfants sont pleinement intégrés à la vie quotidienne, y compris en soirée. La proximité entre les générations est profondément ancrée et fait partie des valeurs essentielles de la société. Les grands-parents jouent un rôle central : ils accompagnent les plus jeunes, apportent leur soutien et assurent la transmission des traditions familiales.

Avec l'arrivée des beaux jours, les rues et les places s'animent de groupes de préadolescents qui investissent l'espace public jusque tard dans la soirée. Entre amis, ils échangent, s'attardent sur les bancs, discutent ou passent le temps sur leur téléphone.

Dès l'âge de douze ans, sortir en bande jusqu'à 22 ou 23 heures le week-end est une pratique courante, et les horaires s'étirent encore davantage durant l'été. Lors des fêtes foraines, il n'est d'ailleurs pas rare que les parents accordent la permission de rentrer bien après minuit.

La *sobremesa* : l'art de rester à table

Le repas occupe une place particulière, notamment chez les seniors, où il dépasse largement la simple nécessité de se nourrir. Une fois les plats terminés, nul besoin de se lever immédiatement : la *sobremesa* désigne ce moment privilégié consacré aux échanges après le déjeuner ou le dîner, qui peut se prolonger longuement. On y discute, on plaisante, refait le monde sans se préoccuper du dessert ou du café. Ce moment de pause contribue au bien-être, en offrant une parenthèse hors du rythme quotidien et en renforçant les liens familiaux et sociaux.



Le rôle valorisé des seniors

L'âge est généralement associé à l'expérience et au respect, les seniors occupent une place visible dans l'espace public et au sein de la famille. Pour les retraités expatriés, ce regard bienveillant, souvent plus chaleureux qu'en Europe du Nord, favorise un sentiment de reconnaissance, de sécurité et d'utilité sociale.



Bars et cafés : des lieux d’ancrage

La convivialité en Espagne ne repose pas sur des activités coûteuses. Un simple café pris au bar du quartier suffit souvent à entretenir une vie sociale riche et accessible. À Moraira, Teulada ou dans les villages voisins, les bars remplissent pleinement cette fonction. Les habitants s’y retrouvent au quotidien, que ce soit pour un café, un *almuerzo* ou quelques échanges informels. Véritables points de repère de la vie locale, ces lieux accueillent les habitués tout au long de la journée : on y feuillette le journal, on échange quelques mots, on observe la vie qui passe. Fréquenter régulièrement le même établissement permet d’être rapidement reconnu et de créer des liens, même avec une maîtrise encore imparfaite de la langue. Ici, le bar dépasse largement sa fonction première : il devient un espace de rencontre, de proximité et de partage.



Día del santo : célébrer son prénom

Dans de nombreuses régions, notamment chez les générations plus âgées, on continue de célébrer le jour du saint correspondant à son prénom. Cette fête peut être marquée par des félicitations, de petites attentions ou un repas en famille. Bien que cette tradition tende à s’effacer, elle demeure vivace dans certains foyers et institutions, témoignant de l’influence persistante du calendrier religieux.

Une relation détendue au temps

Le rythme de vie espagnol est plus souple, surtout en dehors des périodes touristiques. Les rendez-vous sociaux se vivent sans pression excessive : un dîner annoncé à 21 heures commence fréquemment plus tard, sans que cela ne surprenne personne. Accepter cette flexibilité, notamment en matière de ponctualité, permet de réduire le stress et de s’harmoniser avec le tempo local.



Le bruit comme expression de la vie

Ici, le silence n’est pas nécessairement synonyme de respect. Parler fort, se couper la parole ou exprimer ses émotions de manière animée est courant et rarement perçu comme impoli. Ce rapport décomplexé au bruit peut nous surprendre, mais il reflète une culture où l’expressivité et la spontanéité sont pleinement assumées.



La tradition des fêtes populaires en Espagne



Défilé traditionnel à Teulada

Présentes tout au long de l'année, les fêtes populaires rythment la vie des villes et des villages. Bien plus que de simples événements festifs, elles sont l'expression d'une identité collective profondément ancrée dans l'histoire, les croyances et les traditions locales.

La plupart de ces fêtes trouvent leur origine dans le calendrier religieux, célébrant un saint patron, une vierge protectrice ou un événement historique marquant. Processions, messes et rituels traditionnels cohabitent ainsi avec des manifestations plus profanes : concerts, bals populaires, spectacles, feux d'artifice et repas partagés. Cette alliance entre sacré et festif est l'une des caractéristiques majeures des célébrations espagnoles.

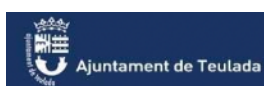
Certaines fêtes sont devenues mondialement célèbres, comme les *Fallas* de Valence, la *Feria de Abril* à Séville, la *Tomatina* de Buñol ou les *Sanfermines* de Pampelune. D'autres, plus modestes et moins touristiques, conservent une dimension intime et authentique, particulièrement appréciée par les habitants. Ces célébrations jouent également un rôle important dans la transmission des traditions. Elles permettent de préserver les coutumes locales, les musiques, les danses, la gastronomie et le savoir-faire artisanal.

Pour les Espagnols, participer aux fêtes de leur village ou de leur quartier est une façon de maintenir un lien fort avec leurs racines. Pour les visiteurs et les nouveaux arrivants, elles offrent une immersion privilégiée dans la culture locale et une occasion unique de découvrir l'Espagne de l'intérieur.

En conclusion

Vivre sa retraite sur la Costa Blanca, c'est aussi s'inscrire dans une culture de proximité, de convivialité et de simplicité où le lien social occupe une place centrale.

Entre mer et collines, Teulada-Moraira et ses environs séduisent de nombreux francophones par leur cadre de vie et leur douceur climatique. Au-delà de ces atouts, ce sont aussi les traditions locales, parfois méconnues, qui enrichissent l'expérience quotidienne. Pour une vie plus épanouissante.



Procession en l'honneur de Santa Lucía



Noche de San Juan à Teulada



Los Sanfermines à Pampelune, en l'honneur de San Fermin



Gastronomie valencienne

Olla alicantina

Symbole de l'identité rurale d'Alicante

Dès le XIII^e siècle, après la Reconquête, la cuisine de la communauté valencienne s'est construite autour d'un métissage culturel mêlant l'héritage musulman — légumes, pois chiches et techniques de cuisson lente — à l'influence chrétienne et son usage du porc. Le terme *olla*, qui signifie « marmite » en ancien castillan, désigne dès le Moyen Âge un plat mijoté longuement sur le feu, traditionnellement préparé dans un récipient en terre cuite.

Plat paysan par excellence, il était destiné à nourrir les familles rurales avec les produits locaux disponibles durant l'hiver. La *olla alicantina* apparaît notamment dans les zones intérieures de la Marina Alta et de l'Alto Vinalopó, régions marquées par une cuisine de subsistance des paysans et des bergers. Conçue pour utiliser des produits secs faciles à conserver, cette préparation permettait de bien se nourrir avec peu de viande et de résister aux hivers rigoureux de l'arrière-pays. Chaque foyer adaptait la recette à ses ressources. La cuisson lente attendrissait les chairs des modestes morceaux de viande, harmonisait les saveurs et donnait un bouillon riche et nourrissant. Contrairement au *puchero*, la *olla alicantina* se distingue par une texture plus épaisse, proche du ragoût et se sert traditionnellement en un seul plat. Très locale et peu codifiée, elle varie d'un village à l'autre, témoignant d'un savoir-faire transmis au fil des générations.

Ingrédients

Pour 4-6 personnes

- 150 g de haricots blancs secs
- 100 g de lentilles
- 100 g de riz
- 150 g potiron pelé en morceaux
- 2 carottes
- 1 navet
- 1 grosse tomate
- 1 petite botte de blettes (acelgas)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tranches de baguette
- 8 amandes pelées
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Huile d'olive vierge extra
- Sel

+ viande de porc cuite à part pour avoir un plat moins gras.



Préparation

- Faire tremper les haricots la veille.
- Le jour même, faire dorer le pain et les amandes dans l'huile, à feu doux. Mixer et réserver.
- Placer sur le feu une marmite. Y faire revenir dans l'huile l'ail et l'oignon hachés jusqu'à ce qu'ils soient bien translucides, puis la tomate râpée et un peu de sel ; ajouter le paprika hors du feu.
- Ajouter 1,5 L d'eau froide, les haricots, les lentilles, les légumes et le sel. Couvrir et porter à ébullition.
- Laisser mijoter pendant 1h.
- Ajouter le pain aux amandes mixé et le riz avec éventuellement un peu d'eau supplémentaire si besoin. Cuire encore 15 min environ.
- Rectifier le sel. La consistance doit être épaisse.
- Servir bien chaud avec du pain rustique, un peu de viande porc, du boudin ou des saucisses *longanizas*.

Le Comité

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

Les activités UFTM et leurs responsables

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

Randonnées : Henri-Claude Yautier +34 692 596 185 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 et Michel Zuera +33 782 892 737 rauzaes@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
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 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 WhatsApp : [UFTM-Jeux de société](#)

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

Cours d'espagnol : Guy Regniers +34 646 879 161 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
Le bulletin est adressé à tous par email. Il est aussi disponible en ligne sur www.uftm.club
Des exemplaires gracieusement imprimés par l'Ayuntamiento sont distribués lors des réunions
mensuelles.

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