

BULLETIN

SEPTEMBRE 2025



*Feux d'artifice en l'honneur
de la Virgen del Carmen
durant les Fêtes patronales
de Moraira | juillet 2025*

Programme des activités

Mardi 9 septembre : rando modérée avec déjeuner de l'Ermita de Padre Pere à Denia jusqu'à la Cova de l'Aigua - 6,5 km, 260 m de dénivelé +, 3h45 difficulté 2,5/5

Jeudi 11 septembre : visite de la bodega Riko à Jalón, caves et vignobles, suivie d'une dégustation de vins, agrémentée de produits locaux. Prix : 21€. Places limitées.

Samedi 13 septembre : restaurant du mois The Red Zone, Marine de Denia. Voir ci-dessous.

Mardi 16 septembre : "rando de Guy" avec déjeuner Maseroff - Jalon - Maseroff – 10,50km, 300 m de dénivelé, 4h30

Mardi 23 septembre : rando engagée avec déjeuner de Castell à la Penya Alta (1229m) en passant par les Arcs – 11,6 km, 530m de dénivelé + , 5 h de marche , difficulté 4/5

Dimanche 5 octobre 2025 : visite théâtralisée, concert lyrique et déjeuner au monastère Sant Jeroni de Cotalba près de Gandia.

Prix tout compris avec boissons, café et pourboire au repas : 70€ | Places limitées.

Païement anticipé sur le compte de l'UFTM pour garantir la réservation.

Inscriptions sur le groupe WhatsApp "UFTM - Excursions et sorties" ou auprès de Marie-Claire Regniers.

Restaurant de septembre

"The Red Zone" Marina de Denia, samedi 13 septembre à 13h30

- Amuse-bouche
 - Entrée : salade de poulet tiède (Laab Kai)
 - Plat principal : quatre plats différents à partager
 - Dessert : Tiramisu ou mousse au chocolat ou au café
- 28€ hors boissons et pourboire**

Pour agréments le trajet jusqu'à Denia, nous pouvons prendre le tram à la gare de Teulada jusqu'au terminus de la ligne, pas très loin du club nautique. Les détails suivront.



Message du comité

Chers amis,

L'été particulièrement chaud que nous avons connu cette année a quelque peu ralenti les activités de notre club. Nombre d'entre nous étaient bien occupés avec la visite de leurs enfants et petits-enfants, ou même partis jouer les baby-sitters en France et en Belgique !

Malgré cette pause estivale, nous avons tout de même partagé de beaux moments ensemble : balades, visites et rencontres ont ponctué ces deux derniers mois. Certaines randonnées ont dû être annulées – prudence oblige – mais d'autres se sont transformées en sorties matinales pour échapper à la chaleur. Nous avons également eu le plaisir de visiter Benissa à deux reprises. L'une des visites s'est d'ailleurs déroulée sous la pluie... le seul jour vraiment maussade de l'été ! Heureusement, la séance de rattrapage s'est tenue sous un ciel radieux. Et que dire de notre traditionnel pique-nique à la pleine lune ? Comme toujours, il fut un moment joyeux, convivial et fédérateur.

Les prochains mois s'annoncent riches en découvertes et en activités variées. Nous avons hâte de vous dévoiler toutes ces belles surprises... Belle fin d'été à tous et à très vite !

Anniversaires de septembre

DE LOS COBOS Djénane	01	COUPÉ Christine	19
ELIE Anne	05	DANEVEL Dominique	19
FAIVRE Jean-Paul	08	GIRARDOT Laurent	19
FERNANDEZ Enrique	11	BRAEKMAN Paul	20
GALIBERT Nicole	13	AILLAUD Robert	22
ZUERAS Michel	13	SOLIVARET Jean-Marc	23
DE LOS COBOS Sergio	14	DE BOCK Viviane	27
THEPOT Nadine	14	KARELS Isabelle	30
THOMÉ Yvette	18		



Restaurant du mois de juillet

La Mezquida - Javea, le 18 juillet

Face à la canicule, beaucoup d'amis ont pris la direction du nord, à la recherche de températures plus douces. Ceux qui sont restés dans la Marina Alta étaient bien souvent mobilisés par leur famille venue en vacances. Résultat : nous n'étions qu'un petit groupe de rescapés réunis autour d'un déjeuner en terrasse, à l'abri du soleil ardent.

Ce moment partagé a été l'occasion de savourer pleinement les spécialités maison : une paella généreuse au poulet et au lapin, un délicieux riz « del señoret » aux fruits de mer bien parfumés, et pour finir en beauté, un suprême de turrón qui a fait l'unanimité. Même sans les grandes tablées habituelles, l'ambiance était des plus chaleureuses, favorisant les échanges et le plaisir simple d'être ensemble !



Randonnées et balades

“Rando de Guy” Tormos - Presa d’Isbert, samedi 28 juin



Treize randonneurs ont pris part à cette agréable randonnée au départ du Centre de vacances Costera del Moll. D'une difficulté facile à moyenne (facile pour les marcheurs confirmés, un peu plus exigeante pour les débutants), le parcours s'étendait sur 9 km, avec un dénivelé de 260 m pour une durée d'environ 3h30. Après un léger retard au départ — certaines lunettes ayant décidé de voyager sans leur propriétaire (notre ami se reconnaîtra !) —, le groupe s'est élancé sur un chemin longeant le flanc de la montagne, au milieu d'une végétation dense et de plantations d'oliviers. Le terrain, en majorité aisé, présentait quelques passages caillouteux, mais sans véritables difficultés.



La randonnée a conduit les participants jusqu'à la belle vallée du Rio Girona, puis au pied du barrage d'Isbert, une construction des années 1930 restée inutilisée en raison de problèmes d'infiltration. Le passage sous la montagne via un tunnel a ajouté une touche d'aventure, avant une descente douce à travers une zone boisée, puis à travers la campagne et ses cultures fruitières. La sortie s'est conclue par un moment convivial au restaurant La Piscina à Parcent, autour d'un déjeuner en terrasse "entre sol y sombra" pour recharger les batteries et partager les impressions du jour.

Sur les sentiers de Benissa au Tossal de la Rápita, mardi 1er juillet



Ce premier jour de juillet, notre traditionnelle randonnée modérée a pris une tournure un peu plus aventureuse que prévu. Cette fois ce ne sont pas les ronces (enfin... pas seulement !) qui ont corsé l'affaire, mais bien une petite surprise logistique : faute de vol annulé pour cause de tempête sur Paris, notre guide suprême a vu son arrivée reportée à la veille de la sortie. Résultat ? Pas de reconnaissance préalable, mais une découverte live du parcours... tous ensemble ! Et quand l'imprévu s'invite, il aime le faire en beauté. À commencer par une météo digne d'un hammam : il faisait près de 30 °C dès le départ ! On partait sur une rando courte qui devait nous occuper jusqu'à 11h30... sauf qu'entre les demi-tours, les fausses pistes et un petit goût d'exploration, la randonnée s'est terminée après 4h30 de marche.

Heureusement, l'ambiance était au rendez-vous : 16 marcheurs au départ, 16 à l'arrivée, griffés ici et là, un peu cabossés, mais toujours debout et souriants ! Côté nature, quelques belles rencontres : des lapins furtifs, une ou deux couleuvres en goguette et des sauterelles bondissantes qui nous ont rappelé que nous n'étions pas seuls dans les bois.



Si la canicule a contraints les marcheurs à renoncer au petit sommet du jour, malgré l'escalade de trois bosses, les panoramas étaient au rendez-vous même si rien de spectaculaire n'était à attendre dans cet environnement. : le Peñon, la Olta, la Bernia et une Solana écrasée de chaleur, comme un tableau impressionniste au soleil.

Orchestrée par l'équipe du Bar Frau à Benissa qui avait privaté la terrasse, la troisième mi-temps a rassemblé tous les suffrages. Une fin sympathique pour une matinée plus intense que prévu. En résumé : de la sueur, des ronces, un peu d'impro, beaucoup de bonne humeur et des bières bien méritées à l'arrivée.

Sur les sentiers muletiers de Benirrama, mardi 22 juillet



En cette fin juillet caniculaire, la randonnée 'engagée' prévue a tout pour plaire à notre petite bande de neuf randonneurs lève-tôt. C'est beau, c'est ombragé et c'est court. Il est à peine 7h30. Catherine et Henri-Claude, Françoise et Daniel, Alain et son fils Trystan, Sabine, Nathalie et Piero sont déjà sur la ligne de départ pour profiter de la fraîcheur matinale. Le sentier muletier leur tend ses pierres, ses cairns et sa montée zigzagante. La petite bande prend de la hauteur sous un ciel nuageux. Pas de soleil certes, mais pas d'air non plus et une humidité qui plombe et liquéfie.



On devine déjà le château d'Al Azraq, cible et point d'orgue de la virée. Il n'y a plus qu'à franchir la ligne d'arrivée au bout de 45 minutes à peine de montée. Au sommet, sur le plateau qui garde encore les traces de l'incendie de 2022, les chamaerops remettent heureusement plein de vert dans le paysage, en braves petits palmiers nains qu'ils sont. Les randonneurs ne tardent pas à quitter le plateau et basculer dans la descente sur le flanc nord du massif. Mais rien ne presse. Comme admirer un château en vue... une très belle vue d'ailleurs !



La descente n'est pas trop difficile mais pas exempte non plus de pièges et de pierres qui roulent et déboulent sans modération. Il faut rester prudents et concentrés, quelles que soient les tentations visuelles. Comme celle de la vallée dont quatre ou cinq des huit villages jouent les aguicheurs... L'heure tourne. Le groupe est attendu au Bar Roca pour un almuerzo croquignolet à 10h30, où vont les rejoindre Simon et Julien. Il arrive pile à 10:30, 2h45 après le départ, 6,6 kilomètres de cheminement et un peu moins de 300 mètres de dénivelé. Un circuit intense et surtout bien chaud.



Sur les sentiers de la Segària vers la grotte de Bolumini, mardi 26 août

Les affaires reprennent ! Même si les températures ne baissent pas. Si beaucoup de montagnes sont fermées aux randonneurs pour cause de risque d'incendie, nous avons quand même dégagé une dernière rando engagée du mois d'août : l'immense Cova del Bolumini. Plantée au coeur de la Segària, elle est passée entre les mailles du filet des massifs interdits. Catherine et Henri-Claude qui avaient reconnu le parcours quelques jours avant, Cathy et Guy, Nathalie, Anne et Michel, Louis et l'un de ses petits-fils, Raphaël se mettent en route alors que le soleil se lève à peine.

Ce n'est pas aujourd'hui que nous allons battre des records de vitesse, sous cette chape de plomb et sur un terrain sans aucune indulgence pour nos jambes.



Après avoir évité un puits sans fond, réservé aux spéléos bien équipés, nous continuons vers la grotte de Bolumini. L'essentiel est d'y aller pas à pas. Les rochers forment les marches d'un escalier géant et un peu de bric et de broc. Arrivés au but, l'humidité ambiante a transformé la roche en patinoire. Les bâtons sont précieux, de même que les frontales car plus on s'enfonce dans la grotte, plus le décor somptueux, sculpté par des millions d'années de ruissellement, révèle des orgues et cascades géantes. Il est temps de retourner vers la civilisation et la lumière du jour... Avec un peu de regret tout de même, et pas seulement pour la délicieuse fraîcheur ambiante. Il nous faut redescendre ce que nous avons grimpé, de rochers en cailloux, sans un regard pour la mer au loin... À l'arrivée, aucune chute (ou presque) à déplorer, pas de fatigue excessive (nous n'avons fait que 2,3 km et 170 m de dénivelé en 2 heures!) mais 9 randonneurs bons à essorer...



La flore de nos randos

Vall de la Gallinera en juillet



Gros plan sur l'immortelle (*Helichrysum italicum*), de la famille des Astéracées.



Leuzée conifère (*Rhaponticum coniferum*), une plante curieuse aimant les sols rocaillieux.



Tamier commun (*Dioscorea communis*). Appelé aussi Raisin du diable, il croît aux abords forestiers ou le long des haies. Très apprécié comme légume sauvage, dans certaines régions.

Centauree fausse chicorée (*Cheiranthus intybaceus*), plante herbacée vivace que l'on rencontre sur les rochers maritimes des bords de la Méditerranée



Pois de senteur vivace (*Lathyrus latifolius*). Résistante à la sécheresse, cette plante arbore son abondante floraison durant tout l'été.

Excursions et visites

Cantà a la Fresca, jeudi 10 juillet



Sans conteste, le clou de ce jeudi 10 juillet, au début des fêtes patronales de Moraira, a été « Cantà a la Fresca ». Un concert de musique populaire interprété par la chorale locale Cor La Senieta de Moraira, sous la direction de Joana Vila i Buigues.

Et nous étions nombreux à assister à la représentation ! Catherine et Anne parmi les artistes, Michel F. (et son fils Paul + Nicole et Sylvie), Henri-Claude (avec ses petits enfants Inès, Maël et Noah), Guy, Virginie, Anne E, Edouard et Béatrice, Mario et Béatrice, Michel D, Laurent et Lydie, Patrick et Brigitte, Geneviève et Pascale V, Philippe L et Julia, parmi les spectateurs... sans oublier les trois représentantes de la Mairie.



La chorale a charmé le public par son talent et sa passion, et, l'invitant à chanter à l'unisson, a créé ainsi une atmosphère d'unité et de joie qui a ému de nombreux spectateurs. Dans une chaude et joyeuse ambiance, le public a même dansé grâce à un répertoire très varié qui allait de Mercedes Sosa à une danse entraînante de Zambie et aux chansons traditionnelles connues de toutes et tous. En résumé, une soirée où notre association a démontré sa forte participation aux événements culturels et son intérêt pour la vie de la cité.

Benissa au fil de l'histoire, jeudi 24 juillet



Choisi par la mairie de Benissa pour la visite guidée en français de la vieille ville, ce jeudi 24 juillet se distingue par une pluie persistante, inattendue au cœur d'un été brûlant. Une fraîche parenthèse qui a découragé, on peut le comprendre, la moitié des inscrits. Huit courageux (Françoise J, Alain L et Trystan, Sabine et Dominique, Guy, Nathalie et Jean-François), accompagnés d'un guide téméraire armé d'un parapluie fatigué, affrontent les rues désertes. Heureusement, l'itinéraire comporte de nombreux passages en intérieur. La visite débute par la basilique néogothique de la Purísima Xiqueta, patronne de Benissa, surnommée la « Cathédrale de la Marina ». Érigée en 1929 à la place de l'ancienne église-forteresse, elle impressionne par sa coupole majestueuse et son autel orné d'un reliquaire.

Nous passons ensuite devant le Monument Riberer, hommage aux ribereros, ces travailleurs saisonniers qui, durant des générations, parcouraient à pied le chemin jusqu'aux rizières de la Ribera del Júcar. La sculpture, empreinte de dignité, marque l'ultime regard jeté vers leur village et souligne leur place dans l'histoire locale. Puis, direction Cases del Batlle, deux maisons nobles du XVI^e siècle aujourd'hui reconverties en bibliothèque et espace d'art contemporain. Lors de leur rénovation, on y a découvert huit silos du XI^e siècle, vestiges probables d'une ancienne ferme musulmane.



Le parcours s'achève à la Casa Museu dels Abargues, majestueuse demeure des XVIII^e et XIX^e siècles. Mobilier d'époque, chapelle privée, cuisines et quartiers des domestiques témoignent fidèlement de la vie aristocratique d'autrefois. Dans ce lieu chargé d'histoire, chaque pièce raconte une époque révolue. Malgré la pluie, Benissa a su dévoiler l'âme discrète et profonde de son histoire.



Benissa au fil de l'histoire - bis, jeudi 21 août

Vers 19h00, nous nous retrouvons à 16 devant la Basilique Purísima Xiqueta, pour la seconde session de la visite du centre historique de Benissa : Vincent et Sylvie et leurs 2 invités, Virginie, Henri-Claude et Catherine, Geneviève, Lydie et Laurent, Claudy, Guy, Thierry et Jeanne-Marie, Daniel et Françoise. Ceux qui le souhaitent, comme le mois dernier, pourront terminer la soirée devant un verre et quelques tapas chez Casa Edy, à Teulada.

Ce soir-là, pas de pluie à craindre comme le 24 juillet. La soirée est même plutôt chaude et ensoleillée. Et les participants sont contents de rentrer à l'ombre de la cathédrale où la statue de la Vierge les attend, allongée devant l'autel, entourée d'une forêt odorante de basilic.

Une fois revenus sur la place, nous faisons connaissance avec Dolorès Piera Torres, l'une des mécènes locales du début du siècle dernier dont nous visiterons plus tard la superbe maison. Notre déambulation dans les rues étroites nous permet ensuite de découvrir les enseignes de « filas » maures et de la société colombophile et les installations créatives réalisées par une artiste locale sur le thème des abeilles.



Nous admirons la façade de l'ancien édifice du marché qui abritait la mairie du XVI^e au XIX^e siècle. Après avoir visité la maison des Torres, et regardé une courte mais spectaculaire vidéo sur Benissa et ses environs, nous découvrons le Centre d'Art Contemporain, un bâtiment tout de fer et pierre à la géométrie particulièrement harmonieuse.

La visite se termine sur le site de l'ancienne église forteresse de San Pedro, transformé en square. Et nous nous quittons devant la Basilique. Au fait, ne l'appellez jamais « basilique » quand vous êtes à Benissa! Ici, c'est une cathédrale et rien de moins, sous peine d'expulsion...



Soirée événement

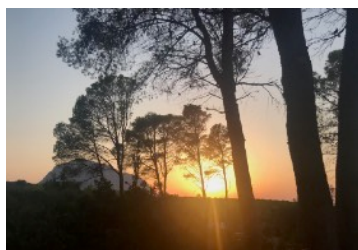
Pique-nique à la pleine lune, samedi 9 août

D'une chaleur douce et bienveillante, la soirée s'annonçait idéale pour partager un moment gourmand et amical. Nous avons fixé le rendez-vous assez tôt, afin de nous assurer une place dans ce lieu très prisé : une vaste zone verte, ombragée et parfaitement aménagée, dominant la mer au niveau du cap San Antonio.



Nous avons pu investir un bel espace rien que pour nous, suffisamment grand pour déployer paniers, sacs et glacières, garnir les tables de lampes et de vaisselle, et nous installer confortablement. Nous étions vingt à nous retrouver pour ce pique-nique, chacun rivalisant de talent et de générosité afin de composer un délicieux buffet : savoureux melon au jambon, pissaladière parfumée, salade de pois chiches ensoleillée, keftas accompagnées de leur sauce tzatziki, saucisses grillées à point, salade fraîche, planches de fromages soigneusement choisis, tartes au sucre et aux pommes dorées, brochettes de fruits colorées... et bien d'autres gourmandises qui défilaient comme un cortège de saveurs. Le plaisir de se retrouver se mêlait à la douceur du soleil couchant, tandis que les assiettes se remplissaient et se vidaient au rythme des discussions animées.

Ce moment de partage s'est prolongé jusqu'à l'apparition de la pleine lune qui finit par se hisser derrière les arbres, rousse, brillant d'un bel éclat. D'année en année, la pleine lune d'août porte différents noms, hérités des traditions. Celui qui revient le plus souvent est la « Lune de l'Esturgeon », ainsi baptisée par les anciennes communautés de pêcheurs pour qui cette période marquait l'abondance de ce poisson. Il ne nous restait plus qu'à ranger nos affaires et nous dire au revoir... avec déjà l'ébauche d'un prochain pique-nique cet automne, inédit et plein de promesses.



Découverte de l'Espagne

Le riz bomba, un héritage millénaire aux saveurs d'exception

Variété emblématique du littoral méditerranéen, le riz Bomba incarne depuis des siècles l'âme agricole et culinaire de la Communauté valencienne. Introduite dans la péninsule ibérique au VIII^e siècle par les Maures, la culture du riz trouve ses premières racines dans les terres fertiles de Valence, profitant des crues périodiques de l'Albufera.

Ce savoir-faire ancestral, mis entre parenthèses pendant plusieurs siècles après la Reconquête, renaît avec éclat à la fin du XVIII^e siècle.

Trois variétés protégées par l'Appellation d'Origine "Arroz de Valencia", se distinguent : bahia, sénia et bomba. Ce dernier, au grain rond, court et nacré, s'épanouit particulièrement bien dans les eaux riches des marais côtiers. Capable d'absorber deux à trois fois son volume en liquide sans éclater, il offre une tenue remarquable à la cuisson et une capacité unique à concentrer les saveurs. Moins courant que les riz à grain moyen en raison de son coût plus élevé, le riz bomba séduit pourtant les chefs étoilés les plus exigeants, grâce à son goût subtil et sa polyvalence. Il excelle aussi bien dans les préparations sèches que dans les plats plus audacieux. Aujourd'hui, la culture du riz



bomba repose sur deux territoires d'exception : le Parc Naturel de l'Albufera, berceau historique de la riziculture, et le Marjal de Pego-Oliva, écosystème préservé entre mer et montagne. Ces paysages nourris par l'eau douce et la mémoire des hommes offrent au riz un terroir unique, à la croisée de la tradition et de l'excellence. Plus qu'un simple ingrédient, le riz bomba est une mémoire vivante : dans les champs, il témoigne d'un patrimoine à transmettre ; dans l'assiette, il révèle l'essence de la Méditerranée.



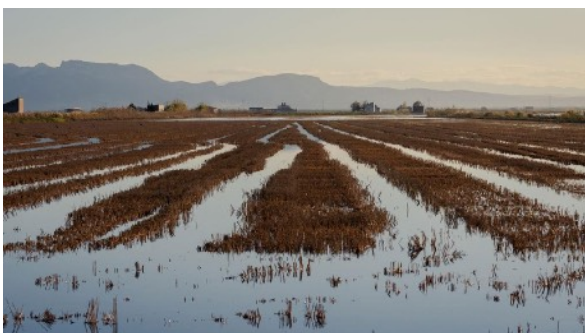
Cycle annuel du riz

- En septembre, une fois le riz moissonné, les champs sont laissés à sécher. Les restes végétaux sont ensuite brûlés afin de prévenir les maladies et de préparer la terre pour un nouveau cycle
- Début novembre, les champs sont inondés pour l'hiver. Dans les zones proches de l'Albufera, un réseau hydraulique millénaire, hérité des Maures, permet de faire entrer l'eau. Ailleurs, on utilise de grandes citernes.
- En janvier, le niveau de l'eau est réduit pour permettre un labour spécial pour retourner la terre, éliminer les mauvaises herbes et en réduire la salinité.
- En mars ou avril, les champs étant secs, on les inonde à nouveau pour semer le riz.
- En juin, les premières plantes commencent à apparaître. L'eau est évacuée pour aérer la terre et renforcer les racines. Le riz grandit sous le soleil estival jusqu'à sa pleine maturité.
- En septembre, après la récolte, les grains sont séchés afin qu'ils puissent se conserver correctement. Ils sont ensuite transportés au moulin, nettoyés, débarrassés de leurs impuretés et blanchis pour retirer leur enveloppe protectrice : le péricarpe.



1. L'Albufera : l'âme du riz valencien

Située à une dizaine de kilomètres au sud de Valence, l'Albufera est une lagune d'eau douce de 21 hectares entourée de vastes rizières miroitantes. Elle forme un écosystème unique, protégé en tant que Parc Naturel depuis 1986. C'est ici que l'histoire du riz bomba a pris son essor, dès le Moyen Âge. Grâce aux systèmes d'irrigation hérités des Maures, les paysans valenciens ont transformé cette zone marécageuse en véritable grenier à riz.



La culture du riz y suit toujours des pratiques traditionnelles, avec un cycle naturel respecté : inondation des champs au printemps, culture en été, moisson à l'automne. Cette méthode garantit un respect du sol, une biodiversité florissante (notamment des oiseaux migrateurs), et un produit de haute qualité. Les chefs des grandes tables de Valence privilégient ce riz pour sa tenue parfaite en cuisson et sa capacité à restituer les arômes des bouillons, des fruits de mer ou des viandes mijotées.

Grandes tables

- **Quique Dacosta** (3 étoiles, Dénia) : défenseur historique du riz valencien dans ses créations gastronomiques
- **El Poblet** (2 étoiles, Valence, par Quique Dacosta/Luis Valls) : cuisine engagée autour du terroir de l'Albufera
- **Ricard Camarena** (2 étoiles, Valence) : milite pour la durabilité locale.
- **L'Escaleta** (2 étoiles, Cocentaina, par Kiko Moya) : connu pour ses *arroces al cuadrado*.
- **La Salita** (Begoña Rodrigo, Valence) : propose des plats signature à base de riz Albufera comme le *sarandonga*.
- **Fierro, Lienzo, Fraula** (Valence) : toutes étoilées, recommandées pour leurs préparations de riz.
- **Origen** (Carcaixent, Alex Vidal) : utilise le riz D.O. Albufera dans ses menus étoilés
- **Arrels** (Sagunt, Vicky Sevilla) : jeune chef étoilé le propose également pour ses risottos et paellas.



2. Le Marjal de Pego Oliva : une fierté partagée

Moins connu du grand public, mais tout aussi précieux, le Marjal de Pego-Oliva s'étend entre les provinces d'Alicante et de Valence, entre la montagne et la Méditerranée. Ce marais d'eau douce est l'un des plus purs d'Espagne, alimenté par les sources naturelles et les eaux filtrées par les sols rocheux des reliefs voisins. Protégé lui aussi comme parc naturel, le Marjal est un havre de paix où se pratique une riziculture respectueuse de l'environnement, souvent biologique. Le riz bomba qui y est cultivé se distingue par une pureté minérale et un goût légèrement plus floral, dû à la composition chimique unique de l'eau et des sols. Les riziculteurs de Pego perpétuent une culture à taille humaine, en lien étroit avec la nature. Leurs produits sont très recherchés par les restaurants gastronomiques du sud de Valence et du nord d'Alicante, mais aussi par des connaisseurs à l'international.

Le bombón de Pego, véritable trésor local

Si son origine remonte à plus de 100 ans, le bombón est désormais cultivé en mode écologique et avec une semence certifiée.

Il présente un taux élevé d'amylose, ce qui lui confère une excellente tenue à la cuisson : les grains restent fermes et intègres. Il est protégé par plusieurs labels : D.O. Valencia, Marjal de Pego-Oliva, et son mode de culture est respectueux de l'environnement. Cette variété est très prisée par les chefs de la région qui subliment sa texture et sa saveur dans des préparations signatures.



Des chefs étoilés ont clairement exprimé leur soutien et leur utilisation du bombón de Pego.

- Martin Berasategui (Lasarte-Oria)
- Rafa Soler (Audrey's, Calpe)
- Alberto Ferruz (BonAmb, Jávea)
- Raúl Resino (Benicarló)
- Felipe Blasco (Blasco, Picassent)
- Manuel Alonso (Casa Manolo, Daimuz)



Gastronomie valencienne

Arroz al horno

Une recette savoureuse et pleine de souvenirs



Préparation

1. Préparation du bouillon (à l'autocuiseur)

- Dans une cocotte-minute, verser un bon fond d'huile d'olive et faire chauffer.
- Faire frire les rondelles de pomme de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
- Faire revenir les tomates, puis la tête d'ail entière. Réserver.
- Ajouter ensuite la viande de porc, faire bien dorer quelques minutes, puis incorporer les dés de navet.
- Ajouter le paprika doux, bien mélanger et verser 6 verres d'eau.
- Ajouter les pois chiches, le colorant alimentaire, le safran et le cube de bouillon. Porter à ébullition.
- Une fois à ébullition, écumer puis fermer la cocotte. Cuire pendant environ 30 minutes.

Une version plus rapide consiste à utiliser des pois chiches en boîte. Dans ce cas, une fois lavés et égouttés, ils seront disposés directement dans le plat, sur le riz sec, avant la cuisson au four.

2. Cuisson au four

- Préchauffer le four à 220°C (pendant que la cocotte mijote).
- Dans un plat en terre cuite allant au four, disposer le riz.
- Ajouter les rondelles de pommes de terre par-dessus.
- Disposer ensuite la viande, les pois chiches et les légumes cuits dans la cocotte (sans bouillon ou presque).
- Ajouter sur le dessus les morcillas, le reste de pommes de terre, les demi-tomates et la tête d'ail au centre.
- Mesurer et ajouter 4 verres de bouillon bien chaud (soit le double du riz).
- Saler selon le goût.
- Cuire pendant environ 30 minutes (ou un peu plus selon le four).
- Le plat est prêt lorsque le liquide est totalement absorbé.

La tradition de ce plat familial, encore largement méconnu en dehors de la Communauté valencienne, remonte au moins au XVI^e siècle, bien que les Arabes le cuisinaient déjà. Dans la Valence médiévale, on parlait de *arròs en cassola al forn*. Il était souvent préparé dans les foyers à partir des restes d'un *cocido* dégusté lors d'un repas de fête. Aujourd'hui, chaque maison possède sa propre version : certains y mettent plus ou moins de viande, d'autres ajoutent des légumes spécifiques, font frire ou non les pommes de terre... Bref, il en existe mille et une déclinaisons, toutes aussi savoureuses les unes que les autres !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 verres de riz
- 2 tomates coupées en deux
- 1 navet coupé en dés
- 2 côtes de porc coupées en morceaux
- 2 tranches de panceta (option)
- 400 g de pois chiches (trempés la veille)
- 2 boudins noirs (morcillas)
- 1 grosse pomme de terre coupée en rondelles
- 1 belle tête d'ail entière
- 1 c. à soupe de paprika doux
- Une pincée de colorant alimentaire / Safran / Sel
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon viande

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 Povol. 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

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