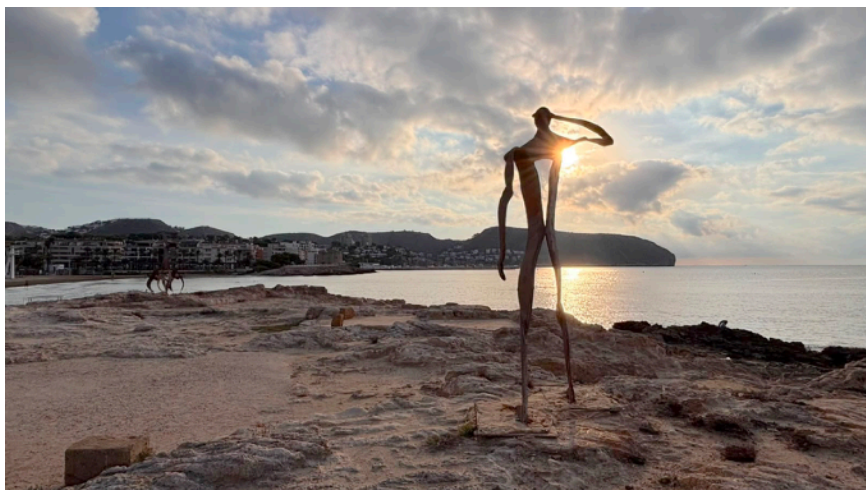


BULLETIN

Octobre 2026



Programme des activités

Jeudi 8 octobre : réunion mensuelle de l'UFTM à 17h00, Calle Dr Catalayud 45, à Moraira.

Vendredi 9 octobre : Visite du vignoble et dégustation de vins chez Montesanco à Teulada précédées d'une petite balade sur le *Camí de l'Abiar*.

Mardi 13 et mercredi 14 octobre : Voyage à Cuenca avec visite de la vieille ville, célèbre pour ses maisons suspendues, et visite de la Cité Enchantée.

Lundi 19 octobre : randonnée engagée Cova Tallada guidée par Henri-Claude avec visite de l'intérieur de la grotte. Participation limitée 12 personnes. Alternative si la météo maritime est défavorable : Atzubia et grotte de Canelobres, 9,8km, 548m D+, 5 h, 15 personnes maximum.

Mardi 20 octobre : Seconde randonnée engagée Cova Tallada éventuelle.

Vendredi 23 octobre : restaurant du mois au Baladrrar by Maxim à Benissa (voir ci-dessous)

Mardi 27 octobre : randonnée modérée guidée par Didier D à partir d'Alcala de la Jovada, 9,8kms, 365m D+, 3h45.

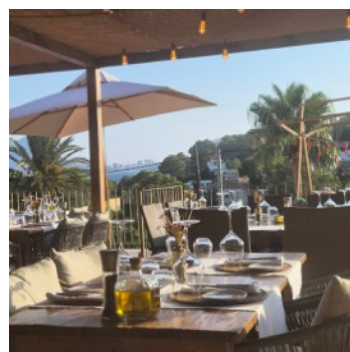
Vendredi 30 octobre : balade côtière à Denia Las Rotes, organisée par Édouard P.

Restaurant du mois d'octobre

Baladrrar by Maxim, Benissa | vendredi 23 octobre à 13h30
organisé par Andrea et Thierry BdR.

Envie de profiter d'un joli cadre méditerranéen autour d'une bonne table ?
Nous vous invitons à nous rejoindre pour un déjeuner convivial et passer ensemble un agréable moment. On compte sur vous !

Coupe de cava, pain et aïoli, menu 3 services, boissons et café : 43€.
Service compris.



Message du comité

Chers amis,

Après deux mois plus “light” en sorties, notre association a retrouvé le chemin des activités. Dès le 4 septembre, nous avons repris nos bonnes habitudes avec une visite culturelle à Elche, l’occasion de découvrir ou redécouvrir cette ville au riche patrimoine, malgré une chaleur qui nous rappelait que l’été n’était pas encore tout à fait décidé à nous quitter !

Lors de notre réunion mensuelle, le programme des prochains mois a confirmé que les organisateurs n’ont décidément pas chômé pendant la pause estivale ! Balades, randonnées, sorties culturelles et découvertes gastronomiques vont se succéder selon un calendrier particulièrement bien fourni. De quoi satisfaire les plus sportifs comme les amateurs de découvertes et de moments conviviaux.

Et puis, Cuenca approche à grands pas ! Après de nombreuses semaines de préparation, ce voyage tant attendu est désormais tout proche. Nous sommes nombreux à avoir hâte de prendre la route et de partager ensemble cette belle escapade.

La Fête de la Communauté valencienne sera également l’occasion de nous retrouver autour d’une petite dégustation de vins dans un domaine tout proche. Cette sortie a déjà rencontré un joli succès !

Et ce n’est pas fini... Plusieurs rendez-vous ont déjà été dévoilés pour les mois à venir : une sortie à Alcoy autour de l’huile d’olive et de l’architecture moderniste en novembre, puis le turrón en décembre, une journée gourmande qui nous mettra un peu dans l’ambiance des fêtes de Noël.

Une association qui reprend ses activités avec autant d’enthousiasme, c’est une association qui a encore beaucoup de belles histoires à raconter ! Alors, rendez-vous au prochain chapitre... et surtout, n’oubliez pas vos chaussures de marche !

Avec notre amitié,

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

Bienvenue aux nouveaux membres

LUSSAGNET Patricia

Anniversaires d’octobre

RASKIN - VOUE Geneviève	01	LEMAIRE Philippe	20
WIERZBICKI Marianne	04	PERSUY - GARCIA Elvira	23
GUIHAL Brigitte	08	LIEBIN Jeanine	24
PILLETTE Jacqueline	10	THORIGNY Micheline	26
DE MEYER Catherine	11	CHRISTOFFEL Martine	26
GERONDAL - PENSIS Chantal	13	HORNE - LOPELLI Lucie	30
HESLAN Robert	17	VOLTO Marie-Josée	30
PRISSE Beatrice	17		



Restaurant du mois de septembre

Le vendredi 25 septembre, nous nous sommes retrouvés à treize autour d’une grande table à l’Oasis de Jávea. Le repas s’est déroulé dans le jardin, à l’ombre et dans un espace bien aéré, ce qui nous a permis de profiter pleinement du cadre.

La température était idéale pour passer un excellent moment et chacun a pu apprécier l’ambiance, la cuisine et la qualité du service. Une atmosphère chaleureuse, de bons petits plats et beaucoup de convivialité étaient au rendez-vous.

Et finalement, il semblerait bien que le chiffre 13 nous ait porté bonheur !



Randonnées et balades

Balade à la découverte de deux villages méconnus, lundi 21 septembre



Nous voilà 21, le 21, dès 10 heures, sous un soleil rayonnant, aux portes de la Vall de la Gallinera. Une journée comme nous les aimons, après la canicule et les orages récents !

C'est bel et bien Henri-Claude, grand spécialiste des randonnées difficiles, qui s'est reconverti pour l'occasion en guide de balade urbaine !

Première étape : l'Adzubia.

Nous découvrons aujourd'hui les vestiges de l'ancien pont qui traversait le ravin. Nous sillonnons la rue principale, le nez en l'air, à la recherche de la maison de l'actrice Julie Christie qui a longtemps passé ses vacances dans le village et visitons le gîte La Milotxa nommée *casa cicloturistica*. Nous admirons également l'église et les fanions à pompons réalisés au crochet, au kitsch délicieusement assumé, et certaines œuvres d'art assez discutables.

Ce village est par ailleurs une véritable ode à la simplicité : cinq rues, une cinquantaine d'habitants à l'année (nous avons dû en croiser à peine une demi-douzaine). Et une fontaine sans eau... calle del Font, bien sûr !

Seconde étape : Forna, que nous découvrons d'abord vu d'en haut, avec ses vergers d'orangers si parfaitement alignés sur leurs terrasses qu'on les croirait posés dans de gigantesques cagettes. Puis vu de plus près, avec nos baladeurs en goguette...

Après le tour du village, arrêt bien mérité sous le mûrier géant pour un déjeuner fort sympathique. Fidèle à sa réputation, Henri-Claude a même dû mettre un peu d'huile de coude dans les rouages du service. Sans son intervention, les padelistes n'auraient probablement jamais rejoint leurs courts à l'heure !



Randonnée entre Benissa et Calpe, mardi 22 septembre

Pour cette première randonnée de la saison, 28 marcheurs motivés se sont retrouvés sur les sentiers, avec un départ à la fraîche, particulièrement bienvenu après les chaleurs de l'été !

Avec l'implication de Marie-Odile, Guy R, Philippe et Isabelle K, cette randonnée dite modérée avait été consciencieusement reconnue à trois reprises par Michel et Anne F qui en ont assuré le guidage, ayant le souci, comme toujours, de nous offrir un parcours bien préparé.



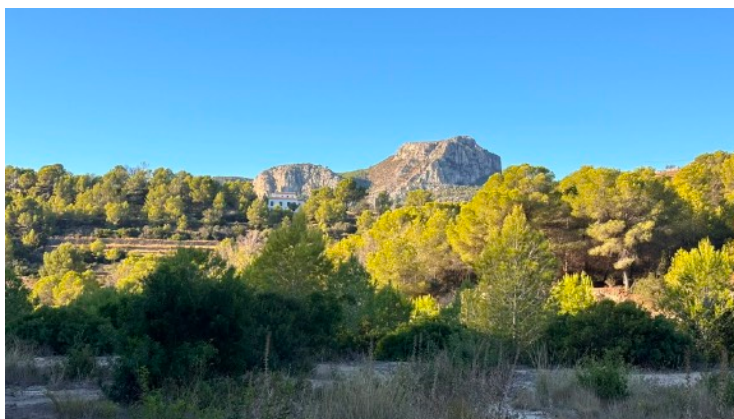
Le début nous a offert un agréable itinéraire ombragé en sous-bois, autour de la voie ferrée, que nous avons croisée à plusieurs reprises. La mer s'est montrée par intermittence, mais ce sont surtout les magnifiques panoramas sur la Sierra d'Oltà et la Bernia qui ont retenu notre attention.

Côté sportif, rien de trop méchant : deux petites bosses et une légère grimpe, juste ce qu'il fallait pour rappeler à nos muscles que les vacances étaient bel et bien terminées ! Au total, trois heures de marche et un peu plus de neuf kilomètres, avec juste ce qu'il fallait de dénivelé pour se remettre en jambes.



Au passage, nous avons pu admirer deux très belles rénovations de maisons en pierre qui méritaient bien quelques regards admiratifs. Mais pas question de trop s'attarder : l'*almuerzo* nous attendait à midi tapantes ! Il fallait donc avancer d'un bon pas pour être à l'heure au bar-restaurant Belladona à Teulada.

Et nous n'avons pas été déçus ! *Tostadas* et *bocadillos*, généreux et savoureux, ont récompensé nos efforts. Bref, une matinée comme on les aime !



Randonnée dans la sierra de Segaria, mardi 29 septembre



Reprise des randos engagées ce dernier mardi de septembre, avec un joli décor en toile de fond, près des antennes de Ségaria, au départ de Benimeli. Une randonnée relativement courte — 8,4 km et 410 m de dénivelé positif — mais loin d'être une simple promenade ! La montée vers les antennes est exigeante et la descente, parfois périlleuse, demande concentration et vigilance.

Cependant, c'est une reprise idéale pour vérifier si les bonnes habitudes ont été conservées !

Nous sommes 18 au rendez-vous dès 8h00, bien décidés à participer à cette petite « remise en forme » proposée par le trio Philippe K., Isabelle K. et Didier D qui ont réalisé la reconnaissance du parcours et assurent ensemble l'encadrement du groupe composé de Alain L, Sylvie et José D, Anne et Michel F, Isabelle et Didier B. Christine et Hugues G, Pascale et Jean-Marc S, Marc B, Marina C, Philippe D, et Philippe L

Après les retrouvailles et quelques échanges, départ vers 9h00. Et très rapidement, chacun peut constater que la première partie va donner le ton ! Les 400 mètres de dénivelé concentrés sur les deux premiers kilomètres rappellent immédiatement que les randonnées engagées ne portent pas leur nom par hasard.





Une fois arrivés en hauteur, petite pause bien méritée autour des tables en pierre. Le temps de récupérer, de reprendre quelques forces, de plaisanter un peu — et surtout de profiter du magnifique environnement — avant d'attaquer la longue descente vers Benimeli.

Une descente qui aura demandé attention et vigilance, certains passages étant particulièrement techniques et glissants. Mais au final, un groupe très sympa et remarquablement homogène qui a parfaitement joué le jeu de cette reprise sportive. Au final, une bien belle matinée de randonnée, placée sous le signe de l'effort, de la bonne humeur et du plaisir de se retrouver, partagée par les 18 participants !



Excursions et visites

Escapade à Elche, vendredi 4 septembre



Notre découverte d'Elche commence par un petit café au bar de la gare, point de rendez-vous de notre groupe de treize participants avec notre guide Iván. Une fois tout le monde réuni, nous partons à pied vers le centre historique en traversant le Parc Municipal, au cœur de la célèbre palmeraie, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2000. Les anciens vergers et les nombreux palmiers nous plongent immédiatement dans l'identité si particulière de la ville.

Notre première étape est le Palais d'Altamira, ou Alcàsser de la Senyoria, ancienne pièce maîtresse des fortifications d'Elche. Aujourd'hui intégré au MAHE, Musée archéologique et historique d'Elche, il permet de mieux comprendre l'histoire de la ville, notamment son passé andalou.

Les vestiges des fortifications, des bains et du réseau d'irrigation témoignent de cette époque. Les premières traces de la ville islamique actuelle remontent à la seconde moitié du Xe siècle. Sous les Almohades, Elche devient l'un des principaux centres urbains de Sarq al-Andalus. La découverte de l'ancienne citerne et de ses puits rappelle également combien la maîtrise de l'eau était essentielle dans cette région aride.



Au MAHE, nous évoquons également la célèbre Dame d'Elche, chef-d'œuvre de l'art ibérique découvert en 1897 à La Alcudia. Vieille de plus de 2 300 ans, elle est devenue l'un des symboles de la ville. Le musée présente une réplique du célèbre buste, tandis que l'original est conservé au Musée archéologique national de Madrid (MAN).





Nous poursuivons vers la Basilique Sainte-Marie, dédiée à la Vierge de l'Assomption, patronne de la ville. Construite entre 1672 et 1784 à l'emplacement de l'ancienne mosquée principale, elle mêle baroque et néoclassicisme. Sa remarquable façade de l'Assomption, réalisée par Nicolas de Bussi, compte parmi les grands témoignages du baroque valencien.

La basilique est également indissociable du Mystère d'Elche, inscrit depuis 2001 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Cette représentation sacrée consacrée à la mort, à l'Assomption et au couronnement de la Vierge associe musique, chant et théâtre dans une mise en scène spectaculaire utilisant la coupole de l'église.

Dernière étape de notre promenade : le Huerto del Cura, l'un des joyaux de la palmeraie. À l'ombre des palmiers centenaires, nous découvrons le célèbre Palmier Impérial. Presque bicentenaire, ce palmier dattier doit son nom à Sissi, impératrice d'Autriche, qui a visité le jardin en 1894. Sa particularité est exceptionnelle : sept rejets se sont développés à près de deux mètres du sol autour du tronc principal, formant un spectaculaire candélabre naturel. L'ensemble dépasse aujourd'hui 17 mètres de hauteur et pèse plus de huit tonnes.



Nous nous retrouvons ensuite autour d'un repas convivial au restaurant El Granero,. Pour quelques-uns d'entre nous, la journée se poursuit toutefois avec une dernière étape au Museo Escolar de Puçol, où nous plongeons dans la vie quotidienne d'autrefois, les métiers et les traditions rurales de la région. Nous garderons également un excellent souvenir des explications passionnantes d'Iván. Tout au long de la visite, ses commentaires riches et vivants ont donné encore plus de sens à nos découvertes.



L'Atzúbia : cinq rues... et quelques surprises

Nous venons de vous parler de L'Atzúbia dans le compte rendu de notre balade du 21 septembre. Toutefois, ce petit village de la Marina Alta mérite bien qu'on lui consacre un peu plus que quelques lignes. Derrière ses cinq rues et sa poignée d'habitants, se cache une histoire particulière.



Situé aux portes de la Vall de Gallinera, au pied de la Sierra de Mustalla, L'Atzúbia — qui signifie « ermitage » — porte encore dans son nom la trace de son passé musulman. Comme beaucoup de villages de cette partie de la Marina Alta, son histoire est intimement liée aux différentes civilisations qui se sont succédé dans la région : Néandertaliens, Ibères, Romains, Maures, Majorquins et Espagnols se sont partagé ici quelque 100 000 ans d'histoire. Pendant plusieurs siècles, la population musulmane y a vécu et travaillé, façonnant notamment le paysage agricole. Les pentes ont été aménagées en terrasses soutenues par des murs en pierre sèche, permettant de cultiver oliviers, amandiers, caroubiers et autres arbres fruitiers malgré le relief.



Puis vient le grand bouleversement de 1609, avec l'expulsion des Morisques. L'Atzúbia se retrouve alors pratiquement désertée. Pour faire revivre le village, son seigneur, Francesc Roca, fait appel à des familles paysannes majorquines : voilà qui explique peut-être certaines des sonorités et traditions que l'on retrouve encore aujourd'hui !



L'Atzúbia donne une impression de tranquillité absolue. Et pourtant, on peut découvrir aisément les traces de son passé. On peut ainsi apercevoir les vestiges de l'ancien pont qui franchissait autrefois le ravin. On peut également pousser la porte de l'église Sant Vicent Ferrer, dont l'histoire remonte au XVIII^e siècle. Sobre à l'extérieur, elle cache un intérieur beaucoup plus travaillé, avec ses pilastres corinthiens, ses chapelles latérales et sa belle voûte en berceau.

Et puis il y a Julie Christie ! La célèbre actrice britannique, connue notamment pour *Docteur Jivago*, aurait longtemps apprécié séjourner dans le village. Une célébrité plutôt inattendue dans un endroit aussi discret !

Mais c'est justement sa petite taille qui fait le charme du village. Ici, pas de foule ni de grands monuments à aligner sur une liste de visites : quelques rues, quelques vestiges, des maisons, une église et, tout autour, les montagnes et les vergers.

Découverte de l'Espagne

Trésors cachés d'Alcoy

Nichée au cœur des contreforts de la Serra de Mariola, dans l'arrière-pays d'Alicante, Alcoy - Alcoi en valencien - possède une identité profondément singulière : celle d'une cité industrielle qui s'est développée au contact étroit d'un environnement montagneux spectaculaire.

Dès le Moyen Âge, ses cours d'eau et son relief ont favorisé l'implantation de moulins, puis, le développement d'une industrie textile et papetière particulièrement dynamique. Cette prospérité a profondément transformé la ville et façonné son paysage urbain.

Alcoy offre ainsi un dialogue remarquable entre la nature sauvage, les paysages industriels et l'élégance de l'architecture moderniste.



Le Pont de Sant Jordi, l'un des emblèmes d'Alcoy, témoigne de l'ingéniosité avec laquelle la ville s'est adaptée à un relief particulièrement accidenté.

Depuis le pont, cette géographie particulière apparaît clairement : on découvre une ville industrielle profondément montagnarde.



Une capitale industrielle oubliée

Au XIX^e siècle, Alcoy devient l'un des grands centres industriels d'Espagne. Grâce à ses rivières, ses reliefs et l'énergie hydraulique disponible, la ville développe rapidement des activités liées au textile, au papier et à la métallurgie.

Des dizaines d'usines s'installent le long des cours d'eau. Elles emploient une importante population ouvrière et transforment profondément la ville.

Cette prospérité explique l'apparition d'une bourgeoisie industrielle qui souhaite afficher sa réussite à travers de nouveaux bâtiments : maisons particulières, cercles culturels, banques et immeubles modernistes.

Le patrimoine industriel d'Alcoy est donc indissociable de son architecture : le modernisme n'est pas arrivé par hasard, il est le reflet d'une époque de confiance dans le progrès.

Aujourd'hui encore, plusieurs anciennes usines témoignent de cette période tels les bâtiments Ferrándiz et Carbonell, anciens complexes textiles devenus campus universitaire ; les anciennes fabriques installées dans les vallées autour de la ville ; les ponts et infrastructures construits pour accompagner le développement industriel. Cette mémoire industrielle constitue l'une des grandes originalités d'Alcoy.



Aujourd'hui reconverties, les anciennes fabriques Ferrándiz et Carbonell construites entre 1909 y 1917 ont retrouvé une nouvelle vie.



Le modernisme : la richesse cachée derrière les façades

Le modernisme à Alcoy constitue l'un des ensembles architecturaux les plus intéressants de la Communauté valencienne. Ce style témoigne d'une période de profondes transformations économiques et sociales, lorsque la prospérité de l'industrie textile et papetière fait émerger une nouvelle bourgeoisie entreprenante, désireuse d'affirmer sa réussite dans l'espace urbain. À la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, industriels, architectes et artisans participent à la métamorphose d'Alcoy. Les nouvelles demeures bourgeoises, les bâtiments institutionnels et les espaces de sociabilité adoptent les formes et le vocabulaire décoratif de l'Art nouveau européen, tout en développant une expression propre à la ville.

- La Casa del Pavo, située sur la Carrer Sant Nicolau, est l'un des édifices modernistes les plus emblématiques d'Alcoy. Sa façade richement décorée associe motifs végétaux, éléments sculptés et élégantes ferronneries. Le célèbre paon qui couronne sa décoration lui a donné son nom et en est devenu l'un des symboles.
- Le Círculo Industrial, fondé à la fin du XIX^e siècle, incarne la puissance et le raffinement de la bourgeoisie industrielle locale. Au-delà de sa façade, ses espaces intérieurs, ses salons et ses éléments décoratifs permettent d'imaginer la vie sociale de cette élite économique à l'époque de l'industrialisation.
- Les rues Sant Nicolau et Sant Llorenç offrent une succession remarquable de façades bourgeoises, où se mêlent balcons en fer forgé, ornements végétaux, céramiques, sculptures et compositions asymétriques. La promenade permet ainsi de comprendre comment le modernisme s'est inscrit dans le tissu urbain existant plutôt que de constituer un quartier isolé.



La Casa del Pavo, chef-d'œuvre du modernisme valencien, construite en 1908. Architecte Vicente Pascual Pastor.



Le cimetière moderniste de Sant Antoni Abat : un musée à ciel ouvert

C'est sans doute l'un des lieux les plus méconnus d'Alcoy. À la fin du XIX^e siècle, les grandes familles industrielles commandent des tombeaux monumentaux qui deviennent de véritables œuvres d'art, témoignant de leur volonté de laisser une trace durable.

On y découvre des sculptures en pierre et en marbre, des chapelles funéraires, des symboles liés à la religion, à la mémoire familiale et à la réussite sociale.

Une histoire bien plus ancienne

Le Museu Arqueològic Municipal Camil Visedo Moltó permet de parcourir cette histoire sur une longue période. Ses collections présentent notamment des vestiges préhistoriques, des objets et vestiges de la culture ibérique, des témoignages de la romanisation du territoire, des pièces illustrant l'évolution de la région au Moyen Âge, notamment sous la domination musulmane puis chrétienne.

Les environs sont également connus pour plusieurs sites archéologiques majeurs, notamment La Sarga, célèbre pour ses peintures rupestres préhistoriques réalisées sur les parois d'abris naturels, témoignage exceptionnel des sociétés qui occupaient les montagnes de l'actuelle province d'Alicante il y a plusieurs milliers d'années. L'art rupestre de l'arc méditerranéen de la péninsule Ibérique est d'ailleurs inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Sur les hauteurs qui dominent Alcoy subsistent les vestiges d'anciens habitats fortifiés, parmi lesquels El Castellar. Ces sites témoignent d'une époque où les villages s'installaient sur les reliefs pour se protéger et surveiller les vallées et les voies de passage. Ils rappellent aussi l'histoire complexe de cette région, marquée par la rencontre puis la succession des mondes musulman et chrétien au Moyen Âge. Loin de l'animation du centre-ville, El Castellar offre ainsi un autre visage d'Alcoy : celui d'une cité ancienne, intimement liée à ses montagnes, à ses vallées et à son histoire médiévale.

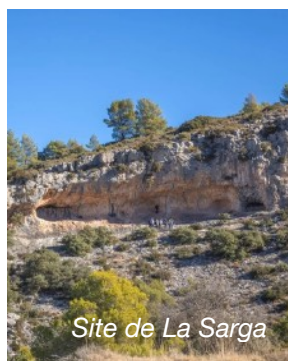
La Llotja de Sant Jordi : un trésor architectural caché sous la ville

L'un des lieux les plus étonnants se découvre sous la Plaça d'Espanya, au cœur même de la ville historique. Inaugurée en 1995 et conçue par l'architecte valencien Santiago Calatrava, cette salle d'exposition semi-enterrée montre une architecture en contraste saisissant avec les façades du XIX^e siècle et les élégantes réalisations modernistes du centre-ville. Son implantation est particulièrement originale : enfouie sous la place, la salle se développe comme une vaste structure blanche aux formes organiques, évoquant à la fois une coque, une ossature ou les ailes déployées d'un grand animal. En descendant dans la Llotja, le visiteur découvre ainsi un univers sculptural et futuriste. Les courbes du béton et les éléments structurels donnent à l'ensemble une impression de mouvement, tandis que la lumière naturelle pénètre dans l'espace par les ouvertures de la couverture.

Cette opposition est justement ce qui fait tout l'intérêt du lieu. La Llotja ne cherche pas à reproduire le patrimoine qui l'entoure : elle établit un dialogue entre les différentes époques qui ont façonné Alcoy. Elle illustre ainsi l'une de ses caractéristiques essentielles : une ville profondément attachée à son patrimoine, mais qui n'hésite pas à inscrire de nouvelles architectures dans son paysage historique.



© photo Luis del Rey Schnitzler



Site de La Sarga



La Sarga



El Castellar



Llotja de Sant Jordi

Gastronomie valencienne

La fideuá de Gandia

De la barque de pêche aux tables du monde entier

L'histoire de cette recette commence au début du XX^e siècle, à bord d'une certaine barque de pêche du Grau de Gandia. Selon la tradition, le cuisinier du bateau préparait habituellement un *arroz a banda* pour l'équipage avec un peu de poisson pêché. Mais le capitaine était particulièrement amateur de riz et mangeait souvent une grande partie de la préparation, laissant pour les marins une portion réduite. Afin de contourner ce problème, le cuisinier aurait eu l'idée de remplacer le riz par de petites pâtes, pensant que le changement plairait moins au capitaine. Les marins ont apprécié tellement cette nouvelle préparation qu'elle est devenue rapidement une spécialité du port.

Dans cette recette traditionnelle qui reprend l'esprit de l'*arroz a banda*, on retrouve le fumet préparé avec des poissons de roche, de la lotte, de la seiche, des gambas ou autres fruits de mer. La cuisson se fait dans une large poêle, comme pour la paella, afin que les pâtes absorbent pleinement les arômes du bouillon.

Avec le temps, la fideuá est entrée dans les restaurants locaux, puis dans les cuisines valencienues. Depuis les années 1970, le Concours international de fideuá de Gandia contribue à faire connaître cette spécialité dans toute l'Espagne et à l'étranger.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400g de fideos n° 3 ou n° 4
- 1L de fumet de poisson maison (ou un bon bouillon de poisson)
- 400g de poisson de roche coupés en morceaux
- 200 g de calamars ou seiches
- 8 grosses crevettes
- 2 tomates mûres râpées
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Quelques filaments de safran (ou une pincée de colorant alimentaire)
- Huile d'olive vierge extra
- Sel

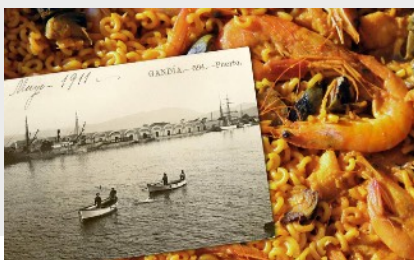
Pour le fumet (idéalement préparé à l'avance) :

- Arêtes et têtes de poissons
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 feuille de laurier
- Poivre
- 1,2L d'eau



Préparation

- Dans une casserole, faire revenir légèrement les arêtes et les têtes de poisson dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, la tomate, le laurier et le poivre. Couvrir d'eau et laisser frémir environ 30 minutes. Filtrer soigneusement et conserver le bouillon bien chaud.
- Dans une grande poêle à paella (*paellera*), verser un bon filet d'huile d'olive. Faire revenir les gambas quelques minutes. Les retirer et les réserver.
- Faire ensuite revenir les calamars et les morceaux de poisson. Ajouter l'ail finement haché puis les tomates râpées. Laisser réduire quelques minutes. Ajouter le paprika et mélanger rapidement.
- Verser les fideos et les faire légèrement griller 2 à 3 minutes.
- Ajouter ensuite le fumet chaud, le safran et rectifier l'assaisonnement.
- Disposer les gambas sur le dessus et laisser cuire à feu vif environ 8 à 10 minutes, puis poursuivre quelques minutes à feu plus doux jusqu'à absorption presque complète du bouillon. La fideuá est prête lorsque les pâtes sont tendres mais encore légèrement fermes et que quelques-unes commencent à se dresser verticalement.
- Comme pour la paella, laisser reposer la fideuá 5 minutes hors du feu, couverte d'un torchon propre.
- Servir avec de l'aïoli et des quartiers de citron en option.



Le Comité

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

Membres associés au comité : Bernard Charlier (+32 475 248 325) - Lydie Girardot (+33 678 058 753) - Annie Taufflieb (+33 608 519 994)
Andrea Burin des Roziers (+34 665 808 713) - Didier Debecker (+32 476540 179) - Philippe Karels (+32 476 664 312) - Michel Pletinckx (+32 497 572 207) - Édouard Prisse (+33 781 584 544)

Les activités UFTM et leurs responsables

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

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 16h00 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 : Andrea Burin des Roziers +34 665 808 713 – 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 -
avec la collaboration de Lydie Girardot - WhatsApp : [UFTM-Excursions et Sorties](#)

Cours d'espagnol : Laura Hillstead +34 699 989 717

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 et WhatsApp. 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