

## Le Repas du Mois

# La CUMBRE MENU

Une coupe de cava et zakouskis  
(offerts par le club)

### Entrées pour tous

Médailon de poulet  
à la pistache et au bacon

Houmous  
avec tendres pousses de laitue

Conserves de boulettes  
viande maison

Saumon croustillant au fromage  
et aux asperges  
Curry de crevettes tempura

Sorbet au citron  
avec du champagne

\*\*\*\*\*

Joue de boeuf à la sauce  
au genièvre et riz Basmati  
Tagine d'agneau aux poires

Filet de loup de mer  
avec sauce américaine  
et nouilles aux calamars

Filets de sole sauce  
aux amandes

\*\*\*\*\*

Gâteau au chocolat  
avec coulis de fraises  
Tarte aux pommes  
Glaces variées

\*\*\*\*\*

Café

Pain et aioli  
 $\frac{1}{2}$  bouteille de vin par personne

Prix par personne 20€  
(iva comprise)

Réservation  
lors des permanences.

## Du côté de chez-nous Les châtaignes



### La châtaigne reine de l'automne

Après avoir longtemps été considérée comme la nourriture du pauvre, la châtaigne est aujourd'hui la vedette de l'automne et régale les petits et les plus grands, en préparation ou simplement grillée au feu de bois, c'est un véritable régal. Elle est également à l'origine de belles fêtes automnales.

### Suisse

La Fête de la châtaigne de Fully, est classée « manifestation nationale »

Par Suisse Tourisme.

Evènement incontournable dans la région

A la mi octobre en 2 jours elle regroupe 30.000 à 40.000 personnes.

Avec ses 300 exposants ce marché de terroir se positionne au 3ème rang des plus importants marchés de plein air en Suisse

Ce grand rassemblement dédié à la gastronomie, au terroir et à l'authenticité est entrecoupé par de nombreux « stands châtaignes » car la châtaigne est évidemment la reine de la fête.

Elle se décline sous toutes sortes de formes dans le marché, dont les célèbres brisolées. Cette manifestation accueille également un Village du Vin, ainsi que de nombreux artistes créateurs et une multitude d'animations pour petits et grands.

### France

Les Castagnades

Au cœur des villages ardéchois, les Castagnades d'automne réunissent autour des castaneiculteurs, artisans, artistes, restaurateurs, habitants, du cru et touristes, pour vivre l'arrivée de l'automne.

De nombreuses animations sont organisées pour mettre à l'honneur la châtaigne, sa culture, sa gastronomie, mais aussi autour de l'arbre, du bois de châtaigner et de ses nombreux usages.

### Une délicieuse confiture de Châtaignes par Mercotte

Si vous aimez les châtaignes, je vous propose de vous lancer dans la réalisation de ce petit délice, une réalisation express 1/4h

Confiture de châtaigne à la fève tonka ou à la vanille de Tahiti, et pourquoi pas les deux !  
Pour 1.5 kg de confiture : 800g de châtaignes cuites à l'étouffée ou au naturel, 600g de sucre, 1 fève tonka, 45cl d'eau.

Passez les châtaignes au moulin à légumes, mélangez la purée obtenue avec l'eau et le sucre.

Ajoutez la fève râpée. Portez le mélange à ébullition et laissez le confire 15 min en remuant. Versez alors dans les pots et fermez de suite.



**Aphrodisiaque ?** Au 16ème siècle, Antoine Mizauld considère que les châtaignes fraîchement cuites et saupoudrées de poivre « recueillent l'appétit d'habiter avec les femmes » mais qu'en excès, elles deviennent indigestes. Surtout si elles rencontrent « un estomac faible et débile ».

Jeannine

# LES MOROS Y CRISTIANOS

Les Fêtes des Moros et Cristianos sont de grands événements de la vie locale .

Celles-ci sont organisées par l'association du même nom « Moros y Cristianos Santissim Crist de la Suer ».

Les points forts sont la lumière, le feu, la poudre, la couleur et la musique festive; à cela s'ajoutent les ornements grandioses et originaux, tous ses éléments étant à la charge des organisateurs principalement les « Capitanes Moros y Cristianos » .

## LA FÊTE SE DÉROULE EN TROIS ACTES.

**LE DÉFILÉ** suivi du débarquement, la première bataille, le miracle, la deuxième bataille.

Le défilé à lieu le 18 octobre, il empruntera la « calle Benissa » Avenida Ifac et Gabriel Miro jusqu'à la Plaza Colon.

Ce défilé est l'apothéose d'une année de travail, une profusion de beauté, danse, musique, couleur, lumière et feu.

Dans tous les groupes les personnages principaux sont les « Capitaines y Cristianos » avec leurs chars et leurs fastes, avec une profusion de fanfare et groupes de soldats en armes, le tout variant chaque année .

**LE DÉBARQUEMENT**, autre acte clef de la fête reconstitue l'arrivée de 7 goélettes Moros, triste événement historique , le jour du 22 octobre de 1744. Les bandes Maures embarquent depuis le port de pêche puis se dirigent vers la plage Arénal où ils débarquent et où les attendent les troupes chrétiennes, là se déroule une bataille fictive agrémentée de tirs d'arquebuses.

**LE MIRACLE** En dernier acte le « Miracle » une représentation théâtrale où s'affrontent « Moros et Cristianos » le personnage principal « Moncofar Casagol » et les ambassadeurs à la « Plaza Mayor »

**Caragol** Ferme les portes de la ville grâce à l'intervention du « Castro del Sudor

## PROGRAMME DES FETES 2014

### VENDREDI 17.10

13 h Annonce de la fête

tir de pétards aériens et volées de cloches

19 h Arrivée des fanfares depuis la place Colón jusqu'aux locaux

des différents groupes de Maures et de Chrétiens ("kabilas"), via l'avenue Gabriel Miró

20 h 30 Hissement des étendards et annonce des fêtes sur la Plaza Mayor,

puis offrande de cierges au Très Saint Christ de la Sœur à la paroisse Notre-Dame des Neiges

### SAMEDI 18.10

00 h 30 entraetes (dans le vieux village)

19 h Arrivée des Maures et des Chrétiens

### DIMANCHE 19.10

01 h 00 entraetes (dans le vieux village)

11 h Débarquement sur la plage de l' Arenal et première bataille

19 h Défilé des enfants

### LUNDI 20.10

de 11 h à 13 h Jeux pour enfants sur la Plaza Mayor

20 h Messe en hommage aux défunts

### MARDI 21.10

de 11 h à 13 h

Jeux pour enfants sur la Plaza Mayor

20 h Miracle

23 h 30 Jeux de lumières dans le vieux village "correfocs"

### MERCREDI 22.10

12 h Messe sur la Plaza Mayor en l'honneur du très Saint Christ de la Sœur, à la fin de la messe,

tir de pétards ("masclela") et transport du très Saint Christ de la Sœur à l'église

20 h Procession solennelle et, pour finir, tir de pétards nocturne sur la Plaza Mayor et fin de la fête

LE DEFILE  
LE DEBARQUEMENT  
LE MIRACLE  
LA MESSE  
LA PROCESSION



Ces belles fêtes conçues pour être célébrées sous le soleil méditerranéen, sont ouvertes à tous

## La chronique littéraire

Qui devient biographe s'astreint à mentir à dissimuler,  
à embellir, même à cacher son propre manque de compréhension.  
S.Freud

### **S.Freud. en son temps et dans le nôtre.** Ed Seuil

Bio d E. Roudinesco agréable à lire, très documentée grâce à l'ouverture des archives Freud en 2010 mise en perspective dans l'histoire dans la Vienne du XXème S.

### **Le Royaume**

Emmanuel Carrère gagnant du prix « Le Monde » pour « le Royaume » P.OL. Ouvrage réjouissant et parfois iconoclaste qui nous retrace les origines du Christianisme à travers l'évangile de St.Luc

### **L'île du point Nemo**

JM. Blas de Robles

Souvenez-vous de « Là où les tigres sont chez-eux » prix Medicis ici une folle épopée, une odysée, une chasse au trésor trépidante.

### **Petites News**

\* Grande fronde des libraires devant le refus de vente du livre de V.Trierweiler « Merci pour ce moment » Ed.les Arènes.

La réponse à ce mouvement ne tient ni à son niveau « littéraire » ni à son contenu politique ici le livre n'est plus un engagement mais le moyen d'une vengeance précipitée.

\* Shakespaere a été traduit en mandarin.

**N'oubliez-pas que lors de nos permanence Maggie vous accueille pour vous conseiller le prêt de livres à la bibliothèque**

## La Bibliothèque



*A la Bibliothèque*

*« Maggie »*

*vous accueille*

Chaque **MERCREDI**  
de 11H à 13H

### **Le coin du Poète**

#### Goûter la vie

L'eau lustrée de la rivière a gardé  
tous nos rêves .

Aujourd'hui, nos enfants sont partis  
Et nous nous appuyons toujours l'un à  
l'autre.

Eaux claires et moirées, passez...  
Nos rêves sont toujours réalité.

Guy Moulin

### Sur le qui-vive !

On connaît cette interprétation des gardes: Qui vive ? Autrement dit qui est là ? Qui va là ?

On demande ainsi à un inconnu de se présenter. Qui est le vivant, l'âme qui vive ?

L'expression était déjà utilisée ainsi par les Romains: « Qui vivat » Au XVIIIE siècle les mots « qui » et « vive », venant de cette expression militaire, se sont rassemblés et ont formé un nouveau terme « qui-vive » ce mot est aujourd'hui hors d'usage, excepté dans l'expression « être sur le qui-vive », soit être sur ses gardes ! Extrait Plus magazine « Jaques Mercier »

## La leçon d'espagnol

### Mi Mundo

Describir  
Ubication  
Expresar

### La casa

Habitaciones  
Objetos  
Acciones

### La clase

Expresar  
Establecer  
Personas

### Gramática / Verbos

Amar/Beber/Subir/Llevar  
Masculino/Feminino  
Singular/Plural

### Mon Monde

Décrire  
Endroit  
S'exprimer

### La Maison

Chambres  
Objets  
Actions

### La Classe

S'exprimer  
Etablir  
Gens

### Grammaire / Verbes

Aimer/Boire/Monter/Porter  
Masculin/Féminin  
Singular/Pluriel



### Nos amis du club de pétanque

Vous donnent rendez-vous !

Chaque vendredi

[HTTP://vivalosamigos.canalblog.com](http://vivalosamigos.canalblog.com)

### PETITES ANNONCES

#### *A louer*

- **Apollo v**, appart, 1CH  
Contact 965 83 65 93  
ou 677 315 103
- Vous êtes membre de notre association et désirez faire paraître une annonce dans la revue, voir page INFOS

## Bougez cela fait un bien fou !

Marcher avec des bâtons .

Il existe plusieurs façons de marcher avec des bâtons.

De plus en plus de personnes marchent avec des bâtons. Il ne s'agit pas de cannes, qui elles peuvent venir en aide pour une meilleure stabilité dans la vie quotidienne, mais bien de bâtons. Quels sont les avantages et les inconvénients à marcher avec des bâtons.

**Marcher avec des bâtons: une question pratique avant tout.**

**Prendre appui sur des bâtons pendant que l'on marche à plusieurs avantages.**

1. Il est plus facile de trouver son équilibre si l'on marche sur un chemin accidenté.
2. Un bâton permet de prendre appui à une partie du poids du corps .

Par ailleurs, quand on marche dans la nature, avoir un bâton permet d'écarter si nécessaire les branches ou les cailloux qui peuvent obstruer le chemin.

Les articulations des membres inférieurs, et surtout les genoux, sont moins sollicitées.

Cet effet est particulièrement important pour la marche en pente. Une étude menée en

Grande-Bretagne en 2010 a ainsi montré qu'après être monté jusqu'au sommet d'une montagne, puis redescendu avec des bâtons, les muscles sont moins douloureux et la récupération plus rapide que si on l'a fait avec seulement ses deux jambes...

Il y a pourtant quelques précautions à prendre quand on marche avec des bâtons: ceux-ci peuvent en effet faire perdre l'équilibre si on n'a pas l'habitude de les utiliser.

Mieux vaut aller doucement quand on commence à les utiliser.

Si vous voulez aller plus loin dans la pratique d'un sport, n'oubliez pas d'en parler avec votre médecin .

**\* Le mois prochain La Marche Nordique ou Le Nordic Walking**

*Jeannine*

## LES VENDANGES



**Les fêtes des vendanges de La Rioja ou celles de l'automne sont parmi les plus célèbres, mais vous découvrirez qu'elles se tiennent également dans une foule d'endroits appartenant aux différentes zones viticoles d'Espagne. Si vous voulez en savoir davantage sur le sujet, n'hésitez pas à visiter notre Blog dans la catégorie Routes du vin.**

**En Espagne, nous trouvons une grande variété de très bons vins, de qualité et de renommée internationales. Le moment idéal pour profiter de ce produit typique de nos régions est le début de l'automne, pendant les fêtes des vendanges. Ces festivités sont l'occasion unique de participer à la tradition et de jouir de l'ambiance populaire associée à la culture du vin.**

Les mois de septembre et d'octobre annoncent l'arrivée de l'automne, et de la récolte du raisin. Chaque année, les vendanges se chargent de mettre un terme à la culture de la vigne ; et après le travail, la tradition veut que l'on célèbre la récolte en grandes pompes. Les fêtes des vendanges, réalisées dans de nombreuses localités d'Espagne, constituent un témoignage du caractère et des coutumes populaires typiques du monde viticole. Pendant ces festivités, soyez certains que vous vous amuserez : l'allégresse est généralement contagieuse. Mais vous aurez également la possibilité de découvrir par vous-même quelques-unes des tâches caractéristiques du processus d'élaboration. Parmi les plus renommées, citons le traditionnel foulage du raisin, ou encore la dégustation du premier moût. L'organisation d'événements dans le domaine de l'œnologie, avec des dégustations de vins, des repas en plein air ou des journées portes ouvertes dans des chais, est également fréquente. Les programmes incluent souvent d'autres activités de type culturel telles que des concours, des danses folkloriques, des défilés ou des pièces de théâtre.



## Côté Jardin

C'est la saison des figes.

Aujourd'hui  
Les fruits de saison



Vous les trouverez sur les étals des marchés, en caissettes ou en pleine saison même en vrac. Mûres à manger immédiatement, au réfrigérateur + - frais se gardent quelques jours.

Riches en minéraux, potassium manganèse et fer. Vitamines A B et C

### RECETTE GOURMANDE \* FIGES ROTIES \*

8 figes mûres -100 g (3 oz) de fromage de chèvre doux,

- poignée de ciboulette finement ciselée

Vinaigre balsamique de bonne qualité, pour arroser.

Quelques brins de thym (seulement les feuilles) - 2 c. à soupe de pignons de pin grillés

Coupez la pointe des figes, puis taillez chacune en quatre jusqu'à mi-hauteur, en partant du haut. Pressez leur base pour les ouvrir en corolle.

Garnissez les figes de fromage de chèvre, parsemez de ciboulette et arrosez de vinaigre balsamique.

Ajoutez ensuite les feuilles de thym et les pignons de pin.

Placez les figes sur une grande feuille de papier d'aluminium. Repliez les côtés sur les fruits pour fermer la papillote. Vous pouvez faire cuire les figes au four, préchauffé à 200 °C (400 °F), ou au barbecue. La cuisson doit prendre de 10 à 12 min. Ouvrez la papillote et servez sans attendre, en entrée, en accompagnement ou en guise de fromage et de dessert.

Vous aimez ce plat? Voyez les autres recettes tirées du livre

*Les recettes santé de Gordon Rams*

## Les Anniversaires

Le Club offrira quelques bulles en toute amitié  
le 8 Octobre lors de la 2ème réunion du mois.

MAHY Armand \* MENES GARCIA Jacqueline \* TEMMERMAN Roland \* MAHY Anne \* WOUTERS Chantal  
\* ZO Pierre \* DE LYS Francine \* PADRUN Madeleine \* TIS TAERWEDominique \* TROLLIET Lucette  
\* RENAUD José \* VINCKEN Georges \* DEKEGEL Paul \* TRONQUET Yann  
\*SOYEUR Andrée \* RIGOLE Rosette \*MOULIN Guy \* COUVREUR Christiane \*GRONENBERGER Danielle \*

## Action Caritative

Des nombreuses actions ont été menées aux cours des dernières années, afin de venir en aide aux plus démunis.

Nous avons de cette manière pu apporter notre soutien à la Banque Alimentaire .

En dehors de ces actions vous pouvez également déposer des vivres chaque matin.

Banque Alimentaire de CALPE

Avenida del País Valenciano ( rue du rastro du mercredi.)

Plus d'infos sur notre site .



## Numéros de téléphones utiles

**CALPE**  
Mairie 965 833 600  
Police municipale 965 833 600  
Guardia Civil 965 830 080  
Centre de santé de Calpe 966 870 453

**BENISSA**  
Mairie 965 730 058  
Police municipale 965 730 733  
Guardia Civil 965 730 722  
Centre de Santé Benissa 965 732 490

### Urgences

Premiers secours 112  
Police appel d'urgence 091  
Guardia civil 062

\***Croix Rouge** Teulada 96 574 09 50  
Calpe 90 215 74 45

### Aéroports

Alicante: 966 919 400  
San Javier (Murcie): 968 172 000  
Valence 961 598 500  
www.aena.es

### Bus et Train

Nationale Renfe 902 240 202  
International Renfe 902 243 402  
www.renfe.es  
Bus / Bus ALSA 900 422 242  
www.alsa.es  
Bus de l'aéroport de Alicante 965 269 368  
Bus de l'aéroport de Valence 961 500 082  
Bus Beniconect 965 850 790  
Taxi Calpe 965 837 878/ 965 830 038  
Benissa 965 731 407  
Teulada / Moraira 965 744 281/ 966 897 911

### Ambassades - Consulats

BELGIQUE 952 399 907  
FRANCE 952 226 590  
SUISSE 963 333 722 (Barcelone) 963 333 722  
LUXEMBOURG 965 205.333

Visa international 915 196 000 900 974 445  
Mastercard 915 196 00  
Internationale 900 971 231



Afin de répondre  
aux demandes.

A partir de  
cette saison,  
nous offrons  
la possibilité à nos  
membres de faire  
paraître

**1 Petites annonces  
privées**  
Exemple  
A louer  
A vendre  
A échanger.

**2 Propositions  
de services**

Exemple  
Lors de trajet  
vers l'aéroport

Voir les conditions  
prochainement  
Aux permanences  
et sur le blog

## Les jours de Marchés

### Lundi :

Callosa d'En Sarria ( vêtements) -Denia -  
Elche - Parcent - Santa Pola.

### Mardi:

Altea - Callosa d'En Sarria ( fruits et légumes) Jalon  
- Orihuela - Villajoyosa - Pilar de la Horada.  
Petit marché de Calpe

### Mercredi

Benidorm - Benitaxell - Guardamar del Segura-  
Ondara -Orba - Pilar de la Horada - Polop  
-Torrevieja .  
Petit Marché de Calpe

### Jeudi :

Alicante - Javea - Villajoyosa - Pego

### Vendredi :

Alfaz del Pi - Finestrat - Gata de Gorgos -  
Moraira - Orihuela - Pilar de la Horadada - Torrevieja  
- El Vergel.

### Samedi :

Calpe - Alicante - Benissa - Callosa d'en Sarria  
( fruits et légumes) - Elche - Pedreguer  
- Santa Pola - Villajoyosa -Petit Marché de Calpe

### Dimanche:

Alicante - Benidorm - Pedreguer  
Pilar de la Horadada.

### Les Marchés aux Puces

Mardi Altea - Mercredi - Calpe - Vendredi - Denia  
Samedi Benidorm- Jalon  
Mercredi: Calpe  
Dimanche Benidorm - La Nucia -Polop - Teulada - Elche  
Pedreguer

Pour une **PUBLICITE** dans ce journal

**Daniel BOLLE**

Tel 965.837.934 ou 638.534.553

bolledani@gmail.com

**José RENAUD**

Tel 965.832.192 ou 692 698 087

renaudjose@hotmail.com

**JOURNAL + INTERNET**

Nos annonces peuvent être liées à internet.

Voir conditions

## Retrouvez-nous sur le WEB !

\* Le site: [www.amitiesfrancophonesma.com](http://www.amitiesfrancophonesma.com)

\* Le blog: [amisfrancophones.canalblog.com](http://amisfrancophones.canalblog.com)

Le blog a pour mission d'être toujours plus proche de l'actualité des Amitiés Francophones de la Marina Alta, notre association et plus proche de vous.

C'est aussi pour notre Club l'opportunité de vous faire vivre au quotidien notre travail et nos projets.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à nous suivre jour après jour au travers de ce blog que j'en prends à l'écrire.

\* **NOUVEAUTE SUR LE BLOG** « [RETROUVER LE LIENS DIRECTS AVEC NOS ANNONCEURS](#) »

*Jeannine*