

# L'ÉCHO DES GUIONS

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

## NUMERO 68 - DIMANCHE 4 AOUT 2013

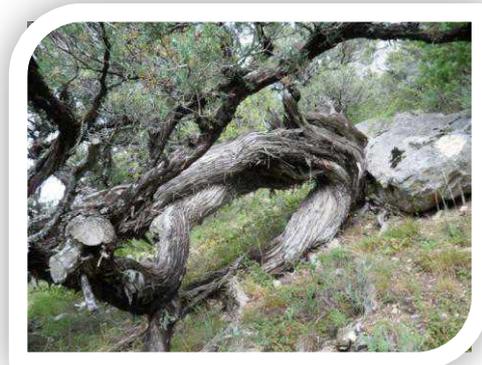
### CHRONIQUE D'UN ETE

Lundi 29 juillet

Depuis la semaine dernière, Lionel a pris les commandes de la cuisine. Décision prise par les membres du conseil d'administration présents. Tout le monde s'est serré les coudes pour assurer le remplacement de Martine. C'est bien dans l'esprit des Guions.

Ce matin, nous nous réveillons sous des coups de tonnerre. Ça venait du nord. L'orage a cogné tout près des Guions. Puis il est parti vers le sud... en nous laissant une pluie abondante. À l'eau, notre projet de rando au Clot Lafont !

Vers 10 heures, apparition du soleil. Les uns partent au marché de Guillestre. Avec d'autres, je pars vers la forêt de genévriers thurifères. Appareil en main, je réalise des clichés de ces arbres plus que centenaires, voire millénaires. La pluie nous reprend alors que nous approchons de Saint-Crépin. L'aubergiste nous autorise à pique-niquer sur sa terrasse. Nous repartons sous la pluie. Un quart plus tard, fin de la pluie. Je propose à mes compagnons de rando, soit le plus court, soit de suivre le canal de l'Abée et de Combal-in-Brand. Nous sommes quatre à choisir ce dernier itinéraire. Arrivés sur le plateau, nous savourons d'abondantes merises. Je les entraîne ensuite vers le bord du ravin où coule le torrent. Nous pouvons repérer les derniers vestiges d'une tour de guet au-dessous du dernier mamelon qui domine le torrent.



Mardi 30 juillet

Avant de partir les randonneurs se collent aux pluches...

Grand beau. Pour les uns destination les Crêtes de Vars (900 m de dénivelé). Beaucoup de fleurs inhabituelles en juillet : lis martagon, anémones. Également des fleurs de saison en abondance : asters, œillets, edelweiss, etc. La montagne est verte.

La montagne est belle. Est-ce l'ivresse des sommets ?

Au col de la Coulette, après manger, un défi à « la pichenette » a opposé cinq hommes et cinq femmes.

Qui a gagné ? Les avis étaient partagés. Dernier trait remarquable : Minet, accompagné d'Alain et Anne, est monté jusqu'au col de la Scie : dénivelé 600 m.

Une autre collective est allée explorer Dormillouse. Cette courte rando était à la mesure des plus petits, Zacharie en tête.

Ce soir, les cuistos « amateurs » (Lionel, Justine et Lorine) se sont encore surpassés : salade composée, poulet, ratatouille + riz, gâteau au chocolat accompagné de crème anglaise.

Mercredi 31 juillet

Voilà deux jours que nous baignons dans les Guions que nous aimons. Le soleil, la clarté du ciel, la brise de vallée. Hier soir, elle s'est arrêtée au coucher du soleil.

Les paysans de la région disent qu'elle cesse de souffler lorsque le dernier rayon de soleil touche la pointe du Pelvoux. Ce matin, il est 11 h 30, elle recommence à souffler timidement. J'ai entendu dire que c'est un phénomène qui est apparu lors de la mise en eau du barrage de Serre-Ponçon. Un courant d'air entre ce grand lac et les glaciers des Écrins. Y a-t-il prévention plus efficace contre la canicule ?

C'est jour de repos de la directrice, du cuisinier et de tous ceux qui travaillent pour nous. Le village est d'un calme ! François, sur la terrasse, concocte un diaporama sur les événements de ce début de semaine.

Hubert

## DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE AU FIL DU TEMPS ...

La première année aux Guions, Bob intentionné apporta des cales de bois pour surélever mes jambes douloureuses. La deuxième année, les ayant oubliées, il glissa simplement une couverture sous le matelas. Et cette année, à ma remarque sur mes jambes lourdes de dénivelée, il me répondit : « Dors, demain tu les auras à 3000 ! »

Et quoi d'autre l'an prochain ?

Claudie

Quel beau cadeau  
Pour continuer à tisser la Vie,  
Cette fine équipe si ingénieuse  
Et solidaire !  
Merci à tous et merci à eux deux,  
Lionel et Anne,  
pour les moissons d'une saison plénière.  
Lumières sur saveurs de larmes.

Anne Zian

## ATTENTION !!!

Un virus est apparu aux Guions



A moins que ce soit un excès... de soleil... ou d'apéro...

## EVE LUMIERE D'AOUT

(« Ève », premier mot pour « eau »)

L'onde abyssale et les torrents échevelés,  
Les pluies océanes et la vague où sous l'écume  
Flue le reflux  
De leurs doigts d'Eau  
Etreignent la Terre  
Dans un même baiser  
Où partout elle se baigne.

Les invités de la vie

## MARDI 30 JUILLET : CRÊTES DE VARS

Nous sommes partis à 8h59 après avoir épluché les légumes pour une ratatouille.

Ensuite nous voilà arrivés au point de rdv et nous commençons à grimper.

Au bout de 2 h de montée jusqu'au col de coulette, nous avons devant les yeux un super paysage de montagne. Après le repas, François nous fais découvrir le jeu de la pichenette.



Puis nous arrivons aux crêtes par un chemin étroit, dangereux et aérien. Dominique, à cause de son vertige, a eu peur du vide. Nous avons fait une pause à cette fin des crêtes, pour reprendre des forces. Les jeunes ont fait une descente en courant jusqu'à la buvette du départ.

PS: Hubert nous racontait l'histoire de sa gourde sauveuse tout au long de sa balade.

Hugo et Boris

Dans l'eau fraîche du torrent, cherchez l'erreur?



Un pied de Soucieu et un pied de Taluyers

## MERCREDI 31 JUILLET : CANOE-KAYAK AVEC PATOU

Nous sommes partis à 9h02 et on est arrivé à 9h30 (pile à l'heure).

Nous sommes partis en canoë sur la Durance juste avant les rapides à l'argentière la bessée.

Nous allons vous raconter l'histoire de Patou, Hugo et Boris.

Après le bon repas concocté par Lionel et Justine, on repart.

ET C'EST PARTIS POUR UNE SIESTE INTERMINABLE DE PATOU SUR LE KAYAK (pauvre Hugo!!!). Lors d'un courant calme Patou se réveille et dit alors à Hugo :

- Ne te fatigue pas, regarde le paysage.

Bien sûr Boris a tout entendu et ne pouvait plus pagayer tellement il rigolait.

- Mais on a trop de retard par rapport aux autres, répond Hugo

Alors Boris en tomba dans l'eau.

- Laisse faire le courant ils nous attendrons, dit Patou.

Puis il se rendormi sans stresse.

Mais un virage arriva face à ce triplé de choc (Patou, Hugo et Boris dans son monoplace).

Boris ouvrit la marche pour ensuite les admirés.

10 secondes plus tard, Patou se réveilla pile au bond moment pour dire à Hugo:

- RAME BON DIEU RAME!!!
- Mais je fais que ça de ramer!

Et Patou se rendormi.

On se retrouva tous à la pause et alors Boris et Patou échangèrent de canoë.

Boris et Hugo repartirent mais 2 mètres plus loin il se coinça.

Puis c'est partis pour les rapides!!!

Mais Hugo n'avait plus de force alors que Boris était chaud patate pour ces fameux rapides. Ce dernier rama trop fort pour Hugo(!!!). Ils descendirent donc les rapides en arrière, Mais sans tomber!!!

En chargeant les bateaux dans la remorque sur la rive, Hugo et Boris s'égueulèrent pour cette histoire d'avoir descendu les rapides en arrière.

Patou arriva et dit:

- C'est vrai que Hugo rame brusquement et pas assez.

Alors Boris et Hugo se sont tapés un fou rire à en avoir mal au ventre.

Boris et Hugo

Ils ont pris un bus pour venir aux Guions. De qui s'agit-il?

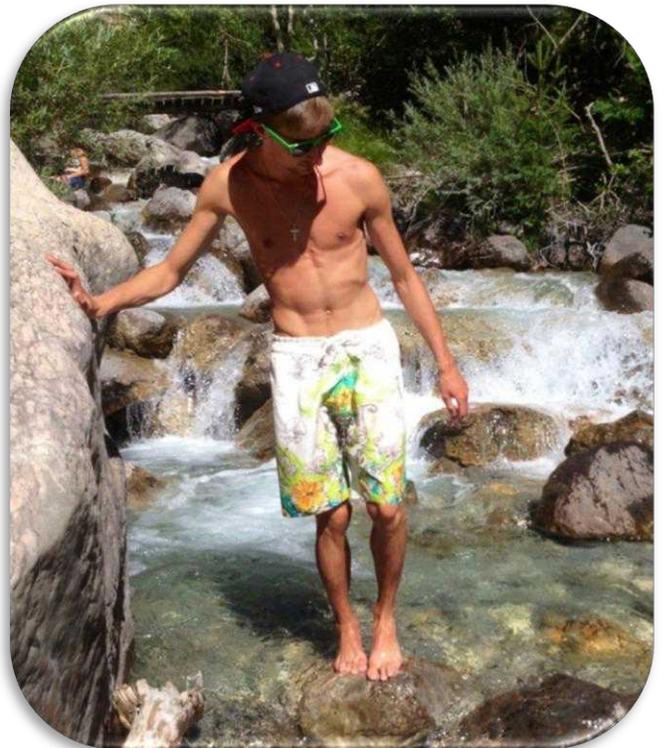


Bon, Minet, on en reparle plus tard. Je vais vite au torrent...

Oui, cours-y vite, d'ici qu'y ait plus d'eau au torrent !

*Minet à Anne Zian*

Le beau gosse du torrent a encore frappé, Cathy a succombé.



## « LE CANON DE L'APERÔ » (C. ROUSSEL)

Quand vient l'été, on va aux Guions.

Toute la journée, nous nous promenons.

Et en début de soirée, si la cloche vient de sonner,  
Pas de douche, c'est plus prudent, l'apéro nous attend.

A *do solt - do*  
Quand vient l'été on va aux guions

B  
Toute la journée nous nous promenons

C  
Et en début de soirée, si la cloche vient de sonner

D  
Pas de douche c'est plus prudent, l'apéro nous attend!

## LA CATAPLAGNE

Un peu de Portugal sous le soleil des Guions

Pour 6 personnes prévoir :

- ½ chorizo fort
- 200g de lardons fumés
- 5 à 6 oignons
- Environ 150 à 200g par personne de viande de porc coupé en gros dés
- 4 à 5 tomates, selon la taille
- 4 à 5 carottes, selon la taille
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 à 3 têtes d'ail
- Du persil
- Environ un verre de vin blanc
- Un peu d'huile d'olive (pour démarrer la cuisson)

1- Faire frire la viande dans l'huile d'olive avec les oignons, si possible dans une sauteuse. Rajouter l'ail, le lard fumé et le chorizo (peau enlevé et découpé en rondelles).

2- Mettre le tout dans une cocotte-minute ou un faitout et arroser de vin blanc. Ne pas hésiter à rajouter un peu d'huile d'olive à ce stade.

3- Bien mélanger le tout puis rajouter les poivrons coupés en petits morceaux, puis les tomates en 4 ou en 8 selon la grosseur, les carottes découpées en rondelles, et enfin rajouter le persil.

4- Laisser mijoter à feux doux dans le faitout pendant 2h, ou 30 à 45 min à partir de la rotation de la soupape pour une préparation en cocotte-minute.

Saler selon le goût et à servir avec du riz ou des coquillettes.

## RIZ A L'INDOCHINOISE

Prendre de préférence du riz thaï, sinon chinois ou basmati.

Dans un gros récipient à fond épais, bien rincer le riz dans au moins quatre eaux de façon à éliminer l'amidon.

Ensuite ajouter deux mesures d'eau pour une de riz.

Mettre à feu vif jusqu'à ébullition.

Puis réduire le feu au minimum quand l'eau a presque complètement été absorbée.

Couvrir avec un couvercle et rajouter un torchon propre pour étanchéifier.

Laisser finir la cuisson vapeur au moins quinze minutes.

Le grain doit se détacher, sans coller.

## JEUDI 1 AOUT : SOIREE MUSIQUE ET CHANT ... ET BARBECUE

