

FRICASSÉE DE SOLOGNOTS à LA VOSGIENNE



Ingrédients :

- 2 charmantes dames sexa...
- 1 non moins charmant monsieur septua...
- 1 grosse dose de tempête nocturne
- 1 énorme pincée de soleil, de chaleur et de ciel bleu
- 1 flacon rempli de bonne humeur pour arroser le tout

Durée :

- Réservation : 7 mois à l'avance
- Préparation : quelques jours à l'avance
- Mijotage : du 5 au 11 août 2018

Ustensiles :

- 1 champ herbeux de 80 hectares et de 2 kilomètres de longueur sur le site de l'aéro-club d'Epinal avec 2800 emplacements pour 5200 personnes et 3000 véhicules dont :
 - 1 caravane pour héberger les vieux habitués de la semaine fédérale internationale de cyclotourisme
 - 1 tente pour la novice (1^{ère} semaine fédérale et 1^{er} campement !!!)
 - 3 bicyclettes équipées de triples plateaux indispensables pour escalader les 6400 mètres de dénivelée positive en 550 kilomètres parcourus

Réalisation :

- *Rassembler* tous les ingrédients chaque matin à 7h30 en cas de grosse chaleur, ou 8h30 en cas de température normale.
- *Vérifier* l'état du matériel, penser à bien *garnir* sa sacoche et son bidon.
- Essayer ensuite de ne pas trop *diviser* le groupe, sauf en cas de sévère montée où chacun *mouille* sa chemise à son rythme.
- Admirer le peloton de centaines de cyclos qui s'*effiloche* le long des routes tranquilles, sans circulation.

- *Lier* le groupe durant les pauses « Point Accueil » où l'on peut *se régaler* de pâtés lorrains, de sandwiches au fuseau lorrain, de tartes à la myrtille et s'y *délecter* de bières venues de l'Alsace voisine, le tout *assaisonné* d'airs dansants joués par l'accordéoniste local. Durant ce moment, certains ou certaines en profitent pour *allonger* leurs membres inférieurs sur les pelouses accueillantes, car il faut toujours se *réserver* pour la suite !!!

- *Piquer* sa curiosité chaque jour :

* Dimanche : Visite de la manufacture royale de fer blanc à Bains-les-Bains,

* Lundi : Promenade guidée à travers les cours cachées Renaissance à Mirecourt, ville où travaillaient jusqu'à 80 luthiers et démonstration d'un luthier jouant de la nyckelharpa, instrument de musique à cordes frottées d'origine suédoise qu'il a fabriqué de ses mains,

* Mercredi : Déambulation dans les rues de Plombières-les-Bains et visite des divers bains thermaux d'origine romaine ou non,

* Jeudi : Découverte de l'ancien site industriel de la blanchisserie-teinturerie de Thaon-les-Vosges qui employait plusieurs milliers de personnes et était dirigée par un patron paternaliste. Il avait pensé aux logements ouvriers, aux bains-douches et au théâtre social couronné d'une coupole, devenu maintenant « La Rotonde », pôle culturel de la Lorraine Sud. Une bien belle réalisation ! Et, une évidence à Epinal, *décortiquer* les salles du Musée de l'image, avec expositions permanentes et temporaires d'une richesse extraordinaire.

* Vendredi : Parcours sous les galeries thermales de Contrexéville et Vittel ainsi que dans les superbes parcs thermaux. Un enchantement !

* Samedi : Accompagnement guidé autour de l'Hôtel de ville de Rambervillers (16^{ème} siècle) ainsi que dans la salle des mariages, puis autour du château privé des Capucins.

Bref, un bon moyen pour *étendre* ses connaissances au quotidien à la force des mollets, tout en essayant de ne pas *griller* sous le soleil.

- *Rêver d'aplatir* la route le mardi, comme celle pour monter de Gérardmer au Collet avant le col de la Schlucht (8 à 9% de pente sur 5 kilomètres).

- *Déguster* les paysages magiques de la route des crêtes vosgiennes, même si les 1600 mètres de dénivellée positive ont été effectués en seulement 82 kilomètres de parcours, et même si le ravitaillement prévu au col du calvaire a été *retiré* à notre grande surprise !

- *Travailler* sa position dans les descentes de cols, bien *surveiller* ses arrières en cas de dépassement de bolides, ne pas *couper* trop court les lacets en montant.

- Au retour, s'*imbiber* d'une bière bien fraîche, puis aller *gratter* sa couenne sous les douches « spéciales » labellisées Semaine Fédérale.

- *Retourner* au village fédéral à 5 kilomètres du campement si le cœur nous en dit, afin de visiter divers stands de vélocistes et de produits locaux solides ou liquides.

- Essayer de se *reposer* quelque temps, mais c'est déjà l'heure de l'apéro avec les amis !

- *Parfumer* l'eau de son verre à l'anis durant les grosses chaleurs, *disposer* les « choses » à grignoter, et *foncer* sur le boire et le manger avec les copains vendéens, bretons ou gersois. C'est la récompense ultime de la journée !!!

- Et tout cela donne envie d'y *retourner* à la SF ! A Cognac l'année prochaine donc !!!

ET BONNE DÉGUSTATION !

Nom des ingrédients ayant contribué à la réussite de cette recette dont tous les « verbes culinaires » sont en italique:

Françoise, Jean-Louis, Marie-Claude de l'étape solognote d'Orléans-La Source auxquels il faut ajouter deux copines, Annic de Montélimar (qui ne vient jamais sans ses nougats) et Catherine une vendéenne de Fontenay-le-Comte. Ce qui fait que Jean-Louis a pédalé toute la semaine entouré de quatre charmantes personnes du sexe dit « faible », qui le dépassaient allègrement dans les pentes. Mais il ne se laissait pas faire dans les descentes ! Il est vrai que son vélo a de très bons roulements !!!