Golet de l'Agneau

Mont Margeriaz - Bauges

Dimanche 11 Octobre 2009

Niveau : P 2 T 3 - Dénivelé : 700 m - 5 h de marche prévues.

Animateur: Jean-Paul Masson

10 participants - départ : col de Plainpalais - 1173 m

Distance depuis Annecy: 40 km

Compte rendu: Patrice Arrial

Recette

Ce dimanche nous avons au menu un Golet D'Agneau pour 10

Vous sortez de leur boite 10 randonneurs de sexe féminin et masculin bien fermes.

Vous les couvrez bien pour éviter qu'ils se refroidissent

Vous leur mettez dans les mains des pics appelés bâtons.

Vous les faites monter tranquillement.

Vous pausez 1/4 d'heure en ajoutant quelques fruits secs

et bananes en mouillant avec un peu d'eau.

Puis vous les pelez d'une couche.

Vous les faites remonter un certain temps, à l'appréciation de l'animateur,

Vous leur faite patiner le sol, puis vous leur faites rouler quelques cailloux sur le suivant,

Un peu après vous les accrochez à la rampe.

Vous les faites reposer à nouveau.

Vous relancez à feux doux la montée.

Vous lancez quelques cordes pour que les morceaux ne se détachent pas et qu'ils ne tombent pas au fond de la casserole.

Vous les faites transpirer, baigner dans leur jus.

Puis vous les passer 5 minutes dans le golet.

Vous les sortez, et les installez au soleil.

Vous les laissez manger tranquillement et vous dégustez un bon rouge du Languedoc.

Après une pause, vous les redescendez, et vous les remettez dans leur boite.

Puis vous allez prendre un bon rafraichissement.

Bon appétit à tous.

Photos de Mireille Martin, Patrice Arrial et René Garcin