

La balade secrète d'Alicia

Elle est un peu sauvage, elle aime quand ça grimpe, elle n'aime pas le whisky.



LE COUP DE CŒUR D'ALICIA



22 LE SENTIER DES GÉLINOTTES

Entre larges pistes et chemins en sous-bois, une boucle qu'on aime faire à la fraîche en fin d'après-midi.



→ DÉPART CORRENÇON EN VERCORS / LE GOLF

- Cotation : moyenne
- Distance : 5,8 km
- Temps : 2h30
- Dénivelé : + 185 m
- Balisage : vert-jaune



→ Depuis le restaurant des Hauts Plateaux, empruntez le sentier qui monte à droite en direction de Malaterre. Vous suivez une large piste ensoleillée qui passe par Derrière la côte et Campalongo. C'est une montée douce et en lacets qui s'effectue jusqu'à Pré Pansu. De là vous poursuivez le long du chemin principal direction les Gelinottes puis les Quatre Chemins. Vous apprécierez la fraîcheur et la quiétude de ces forêts de conifères. Au carrefour des Quatre chemins, quittez la piste pour récupérer un petit chemin qui oblique sur la gauche en direction de Corrençon.

La recette d'Alicia



FILETS DE TRUITE DU VERCORS SUR LIT D'ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 min

Facile - Cuisson : 15 min

- 4 filets de truite du Vercors
- 1 petit verre de vin blanc
- 2 échalotes
- 1 kg d'épinard frais
- 25 cl de crème fraîche
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 1 noix de beurre

Préparation des épinards

Lavez les épinards et retirez les grosses tiges.

Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Laissez frémir à feu doux pendant 5 minutes.

Après les avoir égouttés, faites les revenir dans une poêle avec une noix de beurre. Salez et poivrez. Une fois que l'eau s'est évaporée, versez la crème fraîche, couvrez et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Réservez les légumes.

Préparation des filets de truite

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Émincez l'échalote et la faire suer à feu doux. Déposez les filets de truite dans la poêle, côté peau. Faites cuire environ 10 minutes à feu doux. Déglacez avec le vin blanc. Salez et poivrez.

La cuisson est terminée lorsque le poisson est devenu "opaque".

Vous amorcez une descente assez rapide qui vous emmène à la Fontaine des Chambres. Hors de question de rentrer sans admirer les panoramas secrets de Corrençon ! Au niveau des Quatre pierres, prenez cette sente discrète indiquée par le fléchage la Pérelle.

Elle débouche sur un site insolite face aux montagnes où 4 bornes pédagogiques nous dévoilent les mystères de ce lieu.

Après cette pause continuez de suivre ce chemin jusqu'au golf pour boucler la boucle !

