

# Frouzins Montagne – Séjour dans les Alpes

## A LA DECOUVERTE DU PAIN DE SUCRE ou RECETTE POUR NE PAS MANQUER LA CHUTE

19 Juillet 2005

### Ingrédients

- 13 copains
- 1 belle journée d'été
- 1 pain de sucre culminant à 3208 m sur la frontière franco-italienne
- 1 ambiance faite de bonne humeur et de patience

L'accès au sommet, sur de grandes dalles de schistes maintenues par la glace.



### Préparation

- . démarrer de la cabane Agnel, très tôt le matin, sous un vent glacial,
- . poser le pied prudemment sur un sol ponctué de givre qui écaille des tranches de schiste gelé,
- . contempler après 2 heures d'effort le panorama qui s'offre au sommet,
- . redescendre sans fatigue par un chemin commode,
- . s'offrir une pause récréative le temps de tracer « FROUZINS » en lettres de schiste sur le flanc de la montagne,
- . amorcer la dernière descente d'un pas assuré, sur un chemin qui s'adoucit dans un sillon bien tracé,
- . se laisser captiver par l'abondance de fleurs multicolores de part et d'autre du sentier,
- . et ne pas remarquer la petite dalle, blottie là, juste là où se pose le pied droit qui ripe, qui glisse et envoie valdinguer son propriétaire.



Au sommet, il fait plutôt frais !



Sur l'illustre « Terrasse aux Ecritures »

### Temps de cuisson :

- . ½ seconde, c'est le temps que dure la chute,
- . plus 10 autres secondes, c'est le temps nécessaire pour réaliser que la suite du séjour se trouve compromis pour celle qui s'est laissée captiver par les massifs d'arnicas.



Brassée de Campanules



Botte de Leucanthes

**Laisser reposer** 3 jours, au frais, à l'ombre des noyers du sympathique gîte St Alban (\*),

**Et déguster** pendant 15 jours la morale de l'histoire : *la montagne, qu'elle soit petite, haute ou moyenne, mérite une vigilance de tous les instants.*



(\* ) Espace de repos, **le Gîte St-Alban** est située à Châteauroux les Alpes, non loin du Parc des Ecrins, entre Guillestre et Embrun (tél. 04.92.45.10.40 et site : [www..gite-saint-alban.com](http://www..gite-saint-alban.com)).

Vous jouissez là de la convivialité de ses tables à l'ombre de noyers centenaires, d'une cuisine saine (bio) et du sourire chaleureux de ses hôtes (Annick et Daniel Mignot).