



« Entre Nous à l'ESC »

Le journal du Club

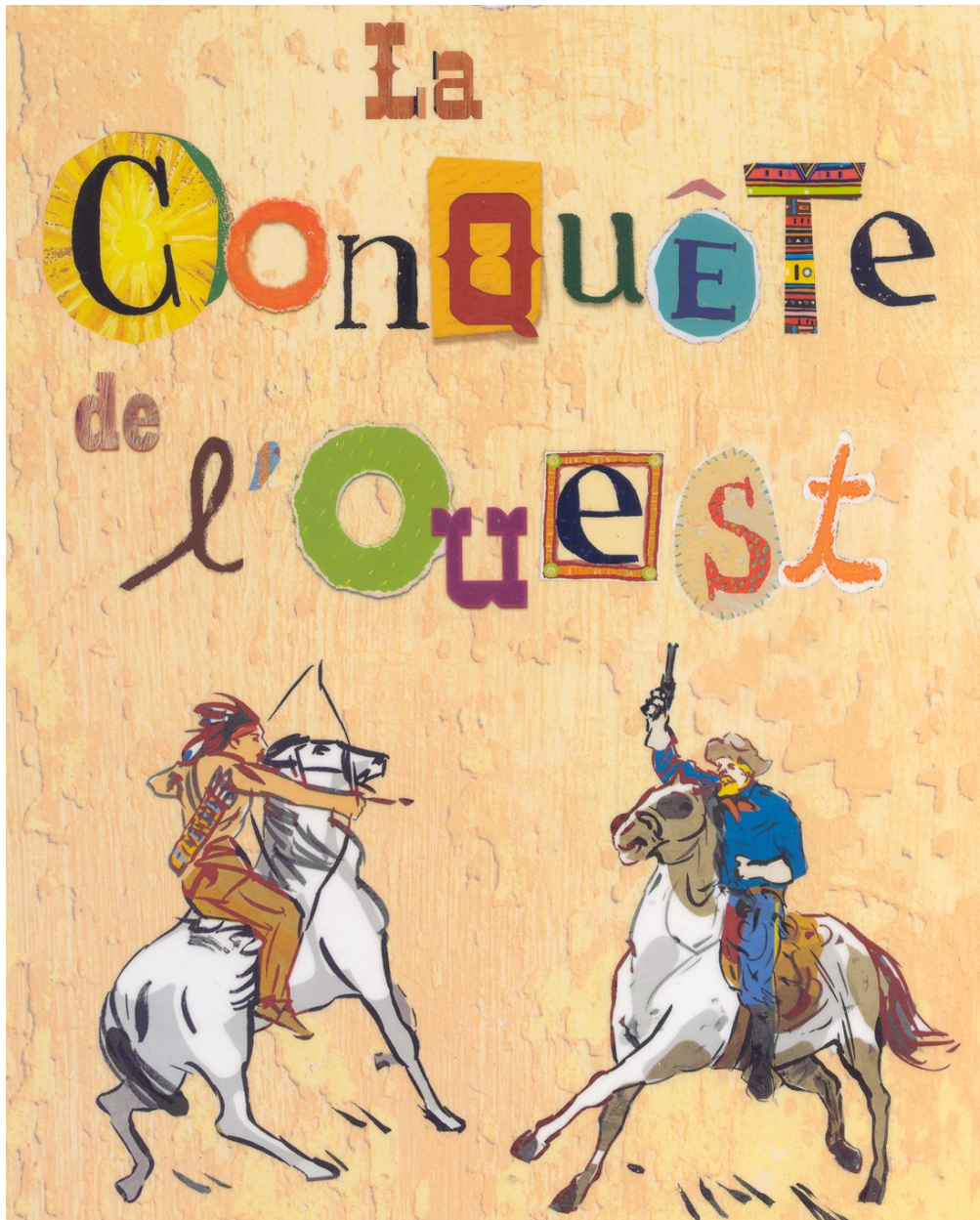
Mars 2009



Samedi 13 juin 2009
L'Étoile Sportive des Champioux
Part à

Dans ce numéro :

Danse modern'	2
Rando Mardi	2
Yoga	3
Chœur « NOVEA »	4 5
Danse de Salon	6
Cuisine	6
Gymnastique Rythmique	7
Natation Aquagym	8
Rando dimanche	9
Judo	10
cuisine	10



UN GRAND MERCI

à tous
les responsables
qui m'ont donné
de quoi alimenter
le journal du club
que j'ai eu plaisir
à réaliser
Sportivement vôtre
Sylvie



Au Gymnase des Châtaigniers
À partir de 14 h
Avec l'aide de toutes ses sections.

Danse modern'Jazz

Vous avez pris connaissance des deux évènements qui vont ponctuer notre saison DANSE.

Le spectacle, en salle Maurice SOCHON, qui a pour thème « LES PIRATES » est déjà bien avancé.

L'histoire est simple : des chercheurs d'un trésor dans les fonds marins et des pirates qui convoitent ledit trésor !

Voyage mouvementé, mer déchaînée, mais le chant des sirènes ne trouble en rien ni les marins, ni les pirates qui



veulent à tout prix récupérer le juteux butin.

Les chorégraphies se mettent en place tranquillement, les danseuses sont motivées aussi par les musiques choisies qui « collent » si bien au thème évoqué.

Les costumes sont au point, les essayages satisfaisants et bientôt tous les groupes travailleront ensemble pour la mise au point finale.

Le second spectacle concerne la fête de notre Club au gymnase des Châtaigniers

le samedi 13 juin, sur le thème « LA CONQUETE DE L'OUEST », chacune pourra se déguiser soit en cow-boy, soit en indien (ou indienne) pour la grande parade.

A vos costumes !

Enfin, Valérie nous a annoncé la prochaine naissance de son second enfant, prévue pour fin août.

D'ores et déjà, nous recherchons une (ou un) remplaçante pour ces deux mois d'absence, retour prévu après les congés de toussaint.

A bientôt

Mireille

Randonnée du Mardi

Notre nouvelle saison rando a repris depuis le 9 septembre dernier, comme chaque année beaucoup d'anciens sont au rendez-vous. Certains nous ont quitté pour différentes raisons, mais nous avons accueilli 19 nouveaux marcheurs à qui nous souhaitons la bienvenue parmi nous.

La journée complète du jeudi 23 octobre à Chantilly (musée du cheval, château, grand appartement) et un bon repas au golf de Bellifontaine a connu



son succès habituel.

☺ merci pour votre fidélité et

☺ merci à Michel, tout était parfait.

Notre ami Bernard est de retour parmi nous après quelques mois d'absence suite à une importante opération, nous lui souhaitons un complet rétablissement.

La randonnée est une activité très conviviale qui nous permet de découvrir ensemble les richesses de la nature.

Si vous aussi vous voulez nous rejoindre, vous aurez le choix entre trois longueurs de trajet : 7, 11 ou 13 km.

Nous vous souhaitons à toutes et tous de bonnes randos avec quelques rayons de soleil

Si vous avez des amis ou voisins qui veulent s'aérer, ils seront les bienvenus.

Pour tous renseignements, merci de contacter les responsables sur le site Internet www.esc-argenteuil.com

Marie-Jo

Cherchons tout d'abord à savoir ce que n'est pas la religion. Si nous parvenons à comprendre ce qu'elle n'est pas, nous commencerons peut-être à comprendre ce qu'elle est. Nous commencerons peut-être à percevoir quelque chose d'autre.

C'est comme lorsqu'on nettoie des vitres sales : on y voit tout de suite plus clair.

Voyons donc si nous sommes capables de comprendre et de balayer de notre esprit ce qui n'est pas de l'ordre de la religion.

Qu'est-ce donc qui n'est pas de l'ordre de la religion ? Y avez-vous déjà réfléchi ?

En me lisant, moi ou qui que ce soit d'autre, ne vous contentez pas d'accepter ce qui vous est dit, mais tendez l'oreille afin de discerner le vrai du faux.

Pour découvrir ce que n'est pas la religion vous devez commencer au niveau du quotidien, avant d'aller plus loin. Les cérémonies, est-ce cela la religion ? Réciter sans cesse des prières, est-ce cela la religion ?

Les cérémonies ne constituent évidemment pas la religion, car en répétant les rituels, vous ne faites que répéter une formule qui vous a été transmise en héritage. Vous pouvez éprouver un certain plaisir à prendre part aux cérémonies. Mais est-ce cela la religion ? En participant à des cérémonies vous ne faites que répéter ce que vos grands-pères et vos pères ont fait ou font.

Et qu'y a-t-il dans votre église ? Une image, une représentation



La vraie religion ne consiste-t-elle pas à vénérer Dieu ??

de sa propre représentation sculptée, façonnée par un être humain en fonction de sa propre imagination. L'image est peut-être un symbole, mais ce n'est toujours qu'une image, et non la chose réelle. Un symbole, un mot n'est pas la

chose qu'il représente. Le mot « porte » n'est pas la porte, n'est-ce pas. Le mot n'est pas la chose. Les grandes personnes ont transformé le symbole en religion.

La religion, est-ce donc la croyance ? Cette question est déjà plus complexe. Nous avons commencé au plus près, nous allons maintenant pousser un peu plus loin. La religion est-elle dans la croyance ?

Les chrétiens ont une certaine façon de croire, les hindous une autre, les musulmans une autre, les bouddhistes encore une autre, et tous se considèrent comme étant très religieux, ils ont tous leurs dieux, leurs symboles, leurs croyances. Le fait de croire en Dieu, Rama, Boudha, est-ce cela la religion ? Comment vous vient une telle croyance ? Vous croyez parce que votre père ou votre grand-père croient, ou ayant lu ce qu'a dit un Maître spirituel, vous y croyez et vous dites que c'est vrai.

Nous savons donc que les cérémonies ne sont pas la religion, que la fréquentation d'un

temple n'est pas la religion et que la croyance n'est pas la religion. Les croyances divisent les hommes. Les croyances divisent les chrétiens entre eux, elles divisent les hindous, elles divisent les musulmans.

Qu'est-ce donc la religion ? Si vous avez bien nettoyé vos vitres, alors votre esprit comme la fenêtre est bien nettoyé, étincelant, et un tel esprit vous permet de voir les choses de façon très claire.

Quand l'esprit sera lavé de toute image, de tout rituel, de toute croyance, de tout symbole et de tous les mots, de tous les mantras et les répétitions, ainsi que de toute peur, alors ce que vous verrez sera le réel, l'éternel, l'intemporel, l'éternel que l'on peut appeler Dieu ; mais cela exige une immense profondeur de vision, une compréhension et une patience énormes, et cela est réservé à ceux qui explorent vraiment la nature de la religion, et qui insistent, jour après jour, jusqu'au bout.



Seuls ceux-là sauront ce qu'est la vraie religion. Les autres ne font que marmonner des mots, et tous les ornements, leurs habits de cérémonie, leurs rituels, leurs tintements de clochettes et tout le reste ne sont que superstitions dénuées de valeur.

Ce n'est que lorsque l'esprit est nettoyé qu'il découvre le réel.

Extrait de Krishnamurti.



Rappelez-vous ! A travers une sérieuse étude scientifique américaine, nous avons évoqué le bienfait de la musique et du chant sur la physiologie du corps et de l'esprit humain :

La musique !... mieux qu'un antalgique ; elle est efficace contre la douleur, bonne pour le cœur et diminue la souffrance physique et ses conséquences.

Je vous propose aujourd'hui une réflexion sur la pratique de notre sport favori- car c'en est un, croyez-moi !- le chant. Si pour la majorité des personnes la pratique du chant, sous ses nombreuses expressions, apparaît comme un besoin quasi vital (tout le monde chante, fredonne, quelles que soient ses capacités et ses raisons : on peut chanter pour soi-même, pour les autres, seul ou accompagné....) il est intéressant d'analyser les processus et exigences de cette discipline.

Chanter c'est s'exprimer, se libérer et communiquer.

C'est aussi ressentir de multiples sensations et vibrations dans notre corps.

C'est faire appel à notre cerveau et notamment le lobe droit (le moins sollicité dans notre société actuelle) habilité à traiter la créativité, l'intuition, la capacité artistique etc..le lobe gauche étant spécialisé dans le raisonnement et la logique.

Par le travail de la voix, le corps entier prend conscience de son existence.

Ce merveilleux instrument qu'est notre corps, fonctionne grâce à :

- **L'oreille** : pour faire des sons il faut d'abord les entendre
- **Le cerveau** : pour diriger et coordonner tout le travail d'écoute, de reproduction et d'émission.
- **L'appareil respiratoire** (nez, bouche, poumons, le diaphragme et tous les muscles inspirateurs et expirateurs).
- **L'appareil phonateur** (la bouche dont la mobilité de l'ensemble de ses composants - dents, langue, lèvres, mâchoire, voile du palais- permet l'articulation des consonnes et la formation des voyelles).
- **Les résonateurs** (les cavités de résonance sont constituées par le pharynx ou arrière gorge, les cavités nasales et les sinus).
- **Et notre mémoire** : vécu, traumatismes, émotions, éducation.

Chanter permet de libérer des émotions cachées qui, gardées à l'intérieur de soi seraient à l'origine de tensions préjudiciables à notre équilibre psychologique.

Mais chanter nécessite un apprentissage.

Si vous ne pouvez m'apprendre à voler, apprenez-moi à chanter ! (Sir James Barrie).

Le chant, c'est un peu comme le jardinage, il est nécessaire de préparer le terrain.

Sur quoi allons-nous porter notre attention ?

- la voix : elle est le reflet de notre état mais aussi un moyen d'action sur cet état.
- la respiration : déterminante; pour que la voix fonctionne bien, il est essentiel d'avoir un appareil respiratoire libre, des muscles détendus et une bonne circulation de l'énergie.

Il convient donc de contrôler le stress et le trac.

- le stress : c'est le pire ennemi de la voix .Il génère des contractions des muscles, des pertes de confiance et l'énergie ne circule plus.
- le trac : pour notre cerveau, notre imaginaire devient du vécu et nous conduit à réagir comme si nous vivions réellement la situation ; c'est le doute : les nerfs lâchent, la gorge se serre, le ventre se noue, on perd la mémoire...

Alors, comment y remédier ?

Réponse : en travaillant !



Chanter c'est du sport ! (suite et fin)

Nous nous efforcerons en premier lieu d'avoir une vie saine et équilibrée. Ne faisons pas confiance à ceux qui pensent qu'avec un « p'tit verre » on chante mieux à l'instar de certaines vedettes du show-biz.

Pour ceux qui le peuvent et qui ambitionnent une carrière d'amateur voire professionnel, il est vivement recommandé de prendre des cours de chant avec un professeur.

Soyez patient ! vous serez considéré comme débutant pendant deux ans et vous n'aurez jamais fini !

Pour les autres, pour lesquels l'objectif est la pratique d'un loisir partagé en se donnant les moyens d'évoluer plus aisément et d'améliorer leur technique, il convient de se concentrer sur les points essentiels suivants :

-l'évacuation du stress : le meilleur moyen pour l'évacuer est la relaxation .Les méthodes sont multiples et ne peuvent faire l'objet ici d'une recommandation particulière quant à la technique la plus appropriée ; nous vous engageons cependant à vous documenter ou à pratiquer la sophrologie, le yoga et autres disciplines similaires. La relaxation précède l'échauffement de la voix et du corps : en effet l'exercice vocal nécessite une forte concentration mentale ,liée à une maîtrise du corps comparable à celle exigée par les sportifs. Il est certain que les « performances » ne pourront être optimisées qu'à condition d'avoir confiance en ses capacités, l'aptitude et la volonté de se dépasser par un travail personnel.

-la respiration : elle se doit d'être souple et mobile avec une inspiration basse (nous inspirons avec le ventre et contrôlons l'expiration avec le diaphragme).Nous utilisons les voies respiratoires supérieures (nez, fosses nasales, bouche, pharynx) et les voies inférieures (larynx, trachée, poumons). Elle ne peut toutefois être efficace qu'avec une posture adéquate.

-la posture : tout d'abord prendre conscience de son corps, intérieur et pas seulement extérieur, du sommet du crâne aux extrémités des doigts de pieds. Se tenir droit, poitrine dégagée, souple et décontractée, épaules relâchées, cou détendu et jambes légèrement écartées si vous êtes debout ou fessier en contact avec le rebord de la chaise, jambes non croisées, en position assise. Dans tout les cas, il convient d'assurer un bon ancrage du corps.

-la voix : maîtriser sa voix, c'est prendre conscience des diverses interactions qui opèrent au sein du corps. Les ondes émises grâce au trajet de l'air dans le corps jusqu'à la mise en vibration sont à l'origine du son. Mais ne chanter qu'avec sa gorge ne peut produire une résonance satisfaisante, tant pour le praticien que pour l'auditoire ! en effet, le volume et la qualité du son émis, donc de la voix, dépend des différents outils qui travaillent simultanément ensemble (les os,muscles, tendons, muqueuses, cavités...),dont les multiples sollicitations permettront de « sortir et de placer le son ».

Les résonateurs du masque enrichissent le timbre et amplifient le son en créant justement des résonances.

Il est souvent demandé aux chanteurs de faire sortir le son par les yeux, par les sinus, par le nez et d'ouvrir la gorge pour laisser passer l'air afin de le « vomir »... bref ! le chanteur doit imaginer et concrétiser le son en se référant à ses expériences visuelles et sensibles. Et surtout pas de complexe ! les grimaces sont recommandées et le ridicule ne tue pas ! quel plaisir de pouvoir se laisser aller, surtout si nous avons la chance de nous admirer entre collègues lors des séances de travail !

Marc

Chœur NOVEA

Répétitions le jeudi soir de 20h30 à 22h30 au siège de l'ESC

PS : Ce texte a été inspiré et extrait en partie des dossiers

Audiofanzine : *la respiration pour le chant*

et l'Art du chant : *La voix humaine* de Sabine Steffan



Alors, si cela vous tente, venez nous rejoindre et soyez convaincu que la technique n'est pas une fin en soi, le plus important étant de chanter en prenant du plaisir !!

Danse de salon

Nous voici dans le deuxième trimestre de cette saison de danse et nous vous trouvons très motivés et déjà bien avancés.

La bonne humeur et le désir d'apprendre sont très présents dans nos cours !

Donc, nous vous « concoctons » des projets futurs : nous avons commencé des stages de country (thème du gala de fin d'année sportive), un stage de Charleston et un autre de Valse Musette (dances de démon-



stration pour le premier Mai), car cette année les réjouissances s'intitulent :

« Argenteuil fête la Seine », ce qui nous permet d'étaler nos danses jusqu'à 1940–1950 ; de ce fait nous allons nous intéresser « aux années folles !! »

Voilà un beau programme qui va enrichir, (non pas vos finances, malheureusement !) mais votre potentiel de danses.

Alors « hauts les cœurs » et bon courage.

Mais ne stressiez surtout pas, nous prendrons le temps et à la bonne « franquette ».

Merci de nous donner ce plaisir de partager avec vous notre passion de la danse

Liliane et Bertrand



La cuisine de Mémé Gisèle « Pommelette »

Pour 4 personnes :

2 pommes golden , 5 œufs, 12 cl de lait, 75g de beurre, 70g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillères à soupe rases de maïzena.

Préparation: 10mn.

Cuisson: 15 mn

≈ Epluchez les pommes. Epépinez-les soigneusement. Coupez-les en tranches épaisses de 1cm environ.

≈ Dans une grande poêle, faites fondre 40g de beurre et mettez-y les tranches de pomme à cuire sur bon feu. Quand elles sont dorées sur une face, retournez-les pour les faire dorer sur l'autre.

≈ Pendant qu'elles cuisent, cassez

les œufs dans une terrine et battez-les en omelette. Incorporez-leur 50g de sucre et le sucre vanillé, puis le lait dans lequel vous aurez préalablement délayé la maïzena.

≈ lorsque les pommes sont bien dorées, ajoutez le restant de beurre, versez par-dessus la préparation aux œufs et faites cuire comme une omelette en évitant de briser les rondelles de fruit.

≈ la cuisson terminée, faites glisser cette pommelette sur un plat de service. Saupoudrez-la avec le reste de sucre. Servez brûlant.

Pour raffiner ce dessert, vous



pouvez proposer en accompagnement 2 confitures : une confiture d'abricot et une gelée de groseilles.

Selon leur goût, les convives choisiront l'une ou l'autre et en tartineront leur part encore brûlante.



Les news de la Gymnastique Rythmique

Tout d'abord, petit retour en arrière :

Le samedi 13 décembre 2008, les gymnastes de notre section se sont unies aux judokas de l'ESC afin de convier leurs parents et leurs amis à un spectacle de Noël.

Pendant près de 3h, les enfants ont offert à leurs spectateurs différentes démonstrations ainsi qu'un goûter, plein de gâteaux et de bonbons.

Et c'est en présence du Père-Noël, venu remettre un petit cadeau à chaque enfant, que nous avons clôturé cet après-midi festif.

Nous tenions à remercier tous les enfants et leurs parents de leur présence.

Merci aux bénévoles de la section GR.

Et surtout un **GRAND MERCI** à Gisèle, à Vincent (notre DJ) ainsi qu'à Sylvie et les membres et bénévoles de sa section Judo, qui cette année encore se sont investis à nos côtés pour offrir à nos petits sportifs, un véritable moment de joie.

Et en 2009, quoi de neuf ?

Le travail a repris.. Après avoir fait la fête, les filles ont remis le pied à l'étrier et font maintenant vers l'objectif compétitions dont voici un aperçu des dates:



Pour les grandes :

- Championnat Régional 1 à Guyancourt le 22 mars
- Championnat Régional 2 à Juvisy le 5 avril
- Championnat Fédéral à Saint-Etienne les 23 et 24 mai

Pour les moins grandes :

- Championnat Interdépartemental 2 à Guyancourt le 29 mars

Mais en attendant de briller lors de ces divers championnats, toute la section GR vous souhaite une très belle année 2009.

Résultats du Championnat interdépartemental 1 à Chatou le 1er Février

Individuelle jeunesse

- Massilia 1ère
- Cécile 1ère

Ensemble niveau 3

Aurora, Annabelle, Eva,
Louise et Léa 3ème

Aînée niveau 1

Lydie, Aurélie, Laetitia, Maguy
et Julia 1ère

BRAVO les filles.

A bientôt pour
de prochaines
news



Robert, Patricia et Lydie

Natation et Aquagym

Une saison 2008-2009 qui bat son plein
pour la section Natation et Aquagym



Souvenons-nous des quelques évènements qui ont marqué ce début de saison :

- Nous avons repris nos activités les mercredi 24 et vendredi 26 septembre derniers après un été de repos et l'après-midi d'inscriptions du 6 septembre.

- Les groupes se sont mis en place, les enfants qui avaient brillamment réussi leurs « delphis » en fin de saison dernière ont découvert un nouveau groupe et ont démarré l'apprentissage de nouvelles nages ou de nouvelles techniques. Nous avons gardé dans les groupes de l'an dernier quelques enfants qui par appréhension, absentéisme (!) ou manque de concentration (!) ont encore des progrès à réaliser pour passer dans le groupe supérieur.

- Quant aux adultes, les anciens ont retrouvé leurs habitudes et de nouveaux arrivants sont venus renforcer les effectifs.

- Nous comptons cette année **378 adhérents** répartis comme indiqué ci-dessous :



Natation	Enfants	Adultes	Total Natation
	190	38	228
Aqua gym	Mercredi	Vendredi	Total
	90	60	150

Total section	378
---------------	------------

- Le mercredi 26 novembre, une grève du personnel municipal nous a contraint à annuler les séances de Natation et d'Aquagym du soir. Nous avons appris cela le jour même à midi, autant dire qu'il a fallu courir, appeler, faire fonctionner la chaîne pour prévenir le maximum de personnes. Le site web de l'ESC a été très vite mis à jour et dans ces cas-là, nous vous engageons à y venir régulièrement pour vérifier les dernières informations : www.esc-argenteuil.com

- A cette occasion, nous avons encore constaté que trop de parents laissent leurs enfants sur le passage clouté devant la piscine, sans vérifier que la piscine est bien ouverte... ce 26 novembre, il nous a fallu piquer quelques sprints pour rattraper (au vol) des voitures bien pressées...

- Le 17 décembre dernier, nous avons organisé le Noël de la section, au programme toboggans pour les grands et tapis pour les plus petits ; et surtout, après s'être bien dépensés, les enfants ont eu la joie de trouver dans le hall le Père-Noël en personne qui était venu distribuer quelques chocolats !

Natation et Aquagym (suite et fin)

- Le 7 janvier, date de la reprise des cours après les vacances de Noël, le froid et la neige ont eu raison du courage de bon nombre d'enfants et d'adultes. Il faut dire que certaines rues n'étaient pas dégagées et que les trottoirs lisses et brillants pour arriver à la piscine nécessitaient quelques années de pratique de patinage sur glace ! On se serait presque cru à la patinoire d'Argenteuil !

En ce début d'année, Michel nous a donné des nouvelles du groupe de Natation Adultes (perfectionnement) : avec leur professeur Xavier, c'est comme un vieux couple, dit-il, ils se comprennent à demi-mots ; en début de séance, Xavier essaye bien quelques exercices et puis il sent si ça « mord » ou pas... la Natation, c'est comme la pêche, ça dépend du temps et de la température de l'eau et pour les pêcheurs-moniteurs, c'est affaire de patience !

Le 13 juin 2009 aura lieu le Gala de l'Étoile et comme chaque année désormais ce sera l'occasion de remettre les récompenses (médailles et diplômes) à nos valeureux enfants. Le thème du Gala cette année sera le Far West alors préparez vos chapeaux de cow-boys ou vos plumes d'indiens et venez faire la fête avec nous...

D'ici là, et comme on dit toujours : à bientôt dans les bassins...

Vincent pour la section.

Randonnée du Dimanche

La météo ne nous a pas été très favorable en ces premiers mois d'hiver : même quand nous arrivons à avoir du soleil le dimanche matin, les pluies de la semaine ont rendu les sentiers disonshumides ! Les plus scientifiques d'entre nous vont bientôt faire un rapport sur l'étude des différentes boues : La pas épaisse mais glissante, la épaisse dans laquelle on s'enfonce « encore laver les chaussures », ou la collante qui rajoute une semelle de 5 cm aux chaussures, ce qui, avec le poids, permet de se construire de beaux mollets !



Heureusement que nous avons eu une période froide : chemin bien durs, beauté du givre sur les arbres ou les herbes « oh les beaux cristaux ! », nature enneigée qui permet avec un peu d'imagination de reconnaître des paysages de montagne « on s'y croirait presque » il y a aussi les étangs et les lacs gelés : Les canards, poules d'eau et foulques se concentrent sur la minuscule partie d'eau libre et nous nous amusons de voir glisser ceux qui



s'aventurent sur la glace. Tout comme nous guettons les inconscients (humains même avec enfants) qui osent traverser et faire du patin.

Et ceux qui partent le matin bien équipés contre la pluie parce que la météo a dit « dépression accompagnée d'averses » sont tout heureux d'avoir un rayon de soleil et d'affirmer que les prévisions sont toujours fausses, et qu'avec le gros nuage noir qui arrive, ça fait une belle lumière.

Que du bonheur !

Michelle



Judo

Désolée, mais faute de temps vous ne trouverez pas d'article sur la section. Vous pouvez retrouver tous les résultats des compétitions et les photos sur le site de l'ESC, cliquez sur Judo puis sur Site du judo ESC

Sportivement vôtre

Sylvie



Mémé Gisèle a testé pour vous Le gratin de poires au sabayon

Pour 4 personnes :

1 boîte (4/4) de poires au sirop, 100g de raisins de Smyrne, 50g d'amandes effilées, 4 jaunes d'œufs, 5dl de sauternes, 75 g de sucre en poudre.

Préparation et cuisson :
30mn.

▪ Dans une grande casserole, mettez le vin et le sucre, amenez à ébullition en remuant souvent avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre fonde. Ajoutez les raisins. Laissez cuire 10mn à petits bouillons.



▪ Ouvrez la boîte de poires, égouttez les demi fruits en recueillant le sirop.

▪ Coupez-le en deux. Retirez les raisins de la casserole et plongez les poires dans le vin ; dès qu'elles sont chaudes, retirez-les et égouttez les.

▪ Dans une autre casserole, mélangez les jaunes d'œufs avec 5 cuillères à soupe de sirop de poires. Versez le vin sucré en filet en fouettant vivement. Portez sur le feu au bain-marie en fouettant jusqu'à ce que le mélan-

ge épaisse, mais surtout, évitez l'ébullition. Faites chauffer le gril du four.

▪ Rangez les poires dans un plat à four préalablement chauffé. Parsemez de raisins, nappez avec le sabayon brûlant, décorez avec les amandes effilées.

▪ Glissez le plat sous le gril (mais pas trop haut dans le four). Laissez gratiner, porte ouverte, juste le temps que la surface blondisse mais pas plus car le sabayon ne doit pas bouillir.