# MARNAC 05 04 2023

***30 randonneurs au rdv pour une boucle de 9,5 km, sous un soleil radieux et sur un parcours vallonné. Ambiance détente.***

ngg_shortcode_0_placeholder

---

# BEZENAC 29 03 2023

***29 marcheurs pour la bien connue Boucle de Bézenac longue de 8 km. Une belle journée de printemps (25°C) et de jolis paysages.***

ngg_shortcode_1_placeholder

---

# MEYRALS 22 03 2023

***La Boucle de Carmensac a réuni 29 marcheurs pour une rando de 12 km.***

ngg_shortcode_2_placeholder

---

# ST-CERNIN DE L’HERM 19 03 2023

***La Boucle du Gros-châtaignier longue de 17,5 km a réuni 13 marcheurs ce dimanche. Des inconditionnels qui n’ont pas craint de braver la météo pluvieuse.***

ngg_shortcode_3_placeholder

---

# LE BUGUE 15 03 2023

***Belle rando sur Le Bugue de 9 km avec 23 personnes. Circuit avec de belles côtes au départ mais de belles vues et de belles maisons.***

ngg_shortcode_4_placeholder

---

# Recettes de pâtisserie

Brownie-chocolat-banane

Cake Noix Pruneaux

Gâteau à la banane

Gâteau moelleux à l’orange

Pavé à la noix de coco