

Les chemins du MOLAY : Amayé et la vallée de la SEULLES



L'Etang de Craham (11,5 km - 3 h) - Départ du parking de l'église d'Amayé-s-Seulles

- D. Venant de la D71 longer le cimetière. Au carrefour, le parking est à droite. La randonnée commence à gauche !
1. Le hameau de **la Haute Bruyère** : traverser le village en négligeant les petites routes à droite comme à gauche.
2. Tourner à droite pour passer devant « **la Ferme Sénéchal** » Ne pas tourner à gauche vers Beaumont mais bien prendre en face le large chemin de terre. Rejoindre **l'exploitation SARL » Aux légumes du moulin. »**
3. Au carrefour qui suit, emprunter la route à droite la route qui mène vers Cahagnes.
4. La route rejoint la D193. Tourner à gauche et prenez aussitôt à droite le parking du **Pont de Craham**. Engagez-vous dans le chemin et descendez vers l'étang que vous suivez à droite. Traversez-le ou contournez-le.
5. Monter la rampe qui rejoint la route du temple. Trouver la petite barrière pour sortir et suivre la route à droite.
6. Au lieu-dit **Le Temple** continuer à droite.
7. Rejoindre la route de Villers- Caumont (D71). Prendre à gauche et très vite à droite : PRUDENCE !
8. **La Sébillière : Gîte charme et nature** : suivre la route et prendre bientôt la première route à droite.
9. Descendre vers la la Seulles (**Le Moulin d'Amayé**) remonter le versant opposé.
10. Négliger **La Jannière** à gauche. Croiser une 2 ème fois la D71, la couper, prendre en face.
11. Revenir au parking. Variante possible pour traverser le verger d'Orval : ••••••••

« Bon voyage Monsieur DUMOLLET, et revenez si le pays vous plaît »

Jeanne Bacon « Dame de Villers et Dame du Molay » veuve en 1364, revient dans le Bessin et administre ses biens entre le Molay-Littry et son « Hostel-Dieu ».

Sur la route du Molay, les rives de la Seulles permettent une jolie boucle avec des vues lointaines sur le bocage normand, sur des petites routes ou de bons chemins très calmes.

L'étang de Craham

L'entrée du parc de loisirs de l'étang de Craham en a vu passer des visiteurs depuis plus de 40 ans !

En 1976, profitant du remembrement, la commune de Cahagnes récupère 11 ha de terres pour créer ce parc de loisirs blotti en pleine campagne. Deux beaux étangs une boucle pédestre, un camping agrémentent ce lieu de rencontres agréable et sécurisé.



Randonneurs, promeneurs, pêcheurs, enfants et jeunes mariés se croisent en ce lieu de rencontres et de loisirs.

Hélas vient le temps du déclin, les herbes folles envahissent le site bientôt livré aux ronces. L'étang n'est plus que l'ombre de lui-même, le site est abandonné.

En 2021 c'est le renouveau : le parc est réhabilité, le parcours de santé est réaménagé et complété progressivement par des équipements qui en feront de nouveau un parc de loisirs très recherché.

La teurgoule

La teurgoule est un dessert à base de lait dont deux ingrédients, riz et cannelle, proviennent du butin rapporté au XVIII^e s.



par les corsaires normands après le pillage de galions espagnols revenant du Nouveau monde.

Vers 1765, pour éviter une disette, un intendant de Caen fait venir du riz et propose des recettes. La « teurd-goule », du patois « teurdre » (tordre) et de goule était née ! On « se tordait la bouche » peut-être parce que l'on voulait la manger trop chaude ou parce que les premières versions étaient peu appétissantes ?

Le riz au lait sucré, parfumé à la cannelle, cuit de longues heures dans un four à feu doux devient une crème de riz savoureuse. Elle se déguste tiède, accompagnée de la « falue », brioche plate traditionnelle, et d'une « moque » de cidre.



La Seulles

« ... Aure est mon nom et cette nymphe aimable est la paisible Dromme, hélas, c'est ma sœur ! Tous deux du Grand Caumont tirant notre naissance . Voisins au sortir de l'enfance, je me laissais charmer au doux bruit de son eau, je ne pus m'empêcher de joindre avec moi son cours. Déjà elle devenait moins sévère, m'appelait plus souvent, cher Aure, que mon frère.



Quand mon père le sut, il voulut s'y opposer. Non loin d'ici vivait une fière naïade, elle s'appelle Seule, et coulant seule aussi c'est pour cette raison qu'elle s'appelle ainsi. Mon père voulut me marier avec elle : il sépara nos deux lits et mit entre nous sa plus grande épaisseur. Dromme décida comme moi de quitter la contrée... »

Pastorale de Jean Regnault de Segrais, Académicien, homme de cour et premier échevin de Caen, né en 1625.