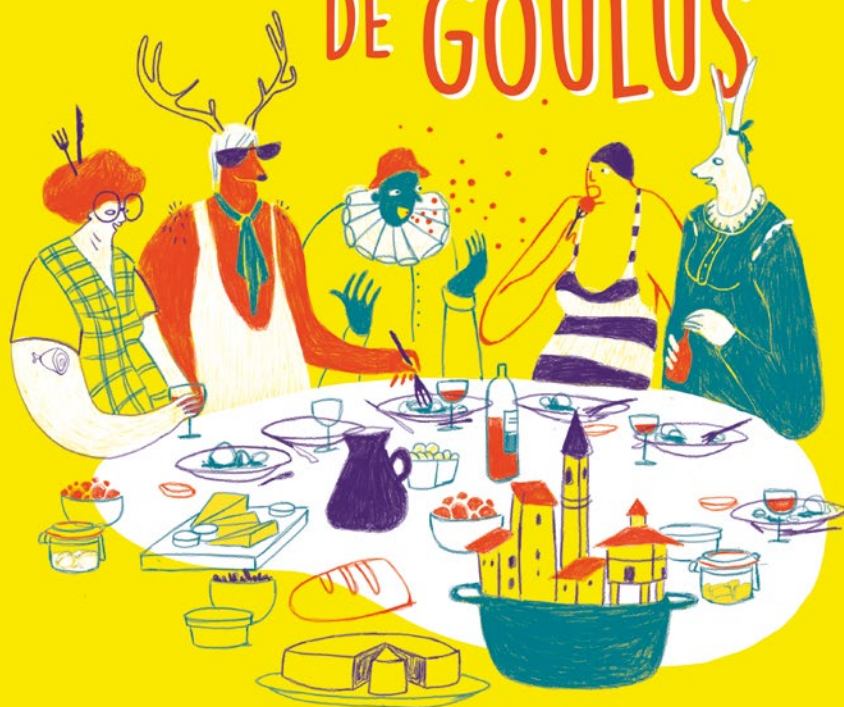


La compagnie **Les Boudeuses**,  
Les communautés de communes Val 81  
et Carmausin Ségala,  
le PETR Albigeois Bastides ,  
et L'été de Vaour  
présentent

# LANGUES DE GOULUS



Création culino-spectaculaire  
autour de l'alimentation  
sur le Ségala Tarnais

**CARNET DE BORD**  
DE CRÉATION

# ÉDITO

La résidence artistique « **Langues de Goulus** » est née de la volonté de créer un projet fédérateur et partagé qui puisse à la fois mettre en valeur l'existant, mais aussi créer une dynamique singulière et originale par la présence d'artistes invités sur notre territoire à questionner une thématique.

L'alimentation est par essence transversale, universelle et rassemble depuis tout temps. Nos territoires ruraux ont un patrimoine alimentaire riche issu d'une histoire agricole locale et de brassages multiculturels. Le développement d'une alimentation locale, saine et de qualité est également un enjeu fort qui s'inscrit dans le Projet Alimentaire Territorial du Pôle territorial de l'Albigeois et des Bastides.

Avec le soutien de L'été de Vaour comme opérateur culturel, nous avons eu le plaisir de rencontrer la compagnie « Les Boudeuses » qui a parcouru pendant 2 ans le territoire des deux communautés de communes du Carmausin Ségala et de Val 81 afin de rencontrer habitants, associations, acteurs culturels, agriculteurs pour questionner le lien à l'alimentation et récolter les savoir-faire culinaires. Elle aura permis de donner un autre regard à ce geste quotidien et créer des moments de rencontre forts.

Ce projet est un contre-pied à la période actuelle où les contraintes sanitaires nous imposent de mettre de la distance sociale et physique dans nos relations humaines. Cette résidence aura donc dû s'adapter et évoluer pour continuer à tisser du lien et transmettre son message.

Un grand merci à Elodie Combes, Maëlle Marion et Maéva Poudevigne de la cie Les Boudeuses qui ont réussi cette mission avec brio grâce à toute leur spontanéité, leur joie de vivre, leur écoute et regard bienveillant.

Nos remerciements vont aussi à nos partenaires financiers qui ont apporté leur soutien pour la mise en œuvre de cette résidence : la région Occitanie, le département du Tarn, et le programme européen LEADER.

Ce livret retrace l'aventure de cette résidence « **Langues du Goulus** » grâce à un aperçu des rencontres et de la matière récoltée par la compagnie.

**Le PETR de l'Albigeois et des Bastides**

**Les communautés de communes Val81 et Ségala Carmausin**

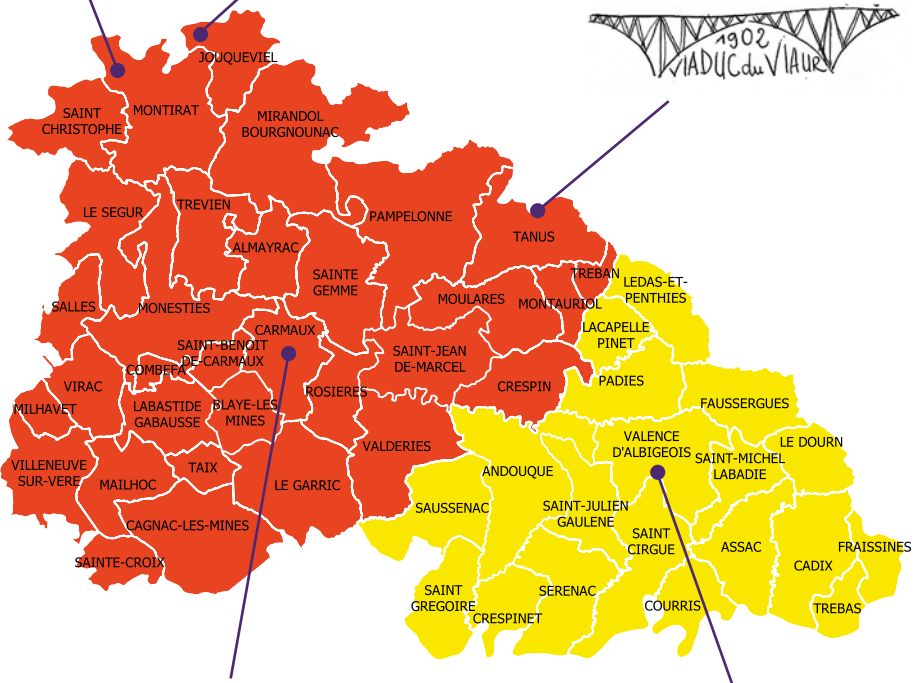
**L'association L'été de Vaour**

# TERRITOIRE COUVERT PAR LE PROJET

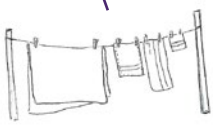
## Carmausin Ségala + Val 81



La Vierge des Infournats



Sainte BARBE



# CHÈRES TARNAISES, CHERS TARNAIS,

Depuis 2019, nous foulons le sol tarnais pour mieux le comprendre, l'appréhender. Nous avons écouté vos histoires, découvert vos merveilles, récolté vos recettes, glané vos souvenirs.

Nous nourrir de l'histoire de votre terre de seigle a été pour nous fort en rencontres et riche en émotions.

Nous avons goûté, tendu l'oreille, regardé. Nous avons passé du temps avec certains. Fait du sport avec d'autres. Partagé des repas avec des habitants.

Des mineurs à l'agriculture, des fermes aux lotissements, des marchés aux casse-croutes dans les champs, parcourir votre territoire est un plaisir sans égal.

Vous trouverez ici une somme de moments partagés, en images, en mots et en émotions, c'est avec appétit que les langues de Goulus se délient...

**Merci à vous !**

**Les Boudeuses**



# OFFICE DES RECETTES

CARMAU

SAMEDI 17 MARS  
cité de la dière  
19€ sur réservation  
12€ moins de 12 ans  
21€ sur place

FESTIVAL de THEATRE  
LES AUTOMNES  
27/28/29 SEPTEMBRE  
Salle Dérégée  
Tarifs

ECRIS  
TON  
SOUS  
COUVERT

**L'OFFICE DES RECETTES SUR LE MARCHÉ DE CARMAUX**  
**RÉCOLTE DE RECETTES EN TOUT GENRE**

# LA RATATOUILLE

## DE LILI DE TRÉVIE

Faire revenir un oignon et une gousse d'ail  
Ajouter une courgette et une aubergine en petits dés  
Et un poivron si il y en a  
A côté, ébouillanter des tomates pour enlever la peau  
Couper en petits morceaux et ajouter aux autres légumes  
Mettre du cumin, de la coriandre et un bouquet garni  
Laisser en cuisson douce 15 à 30 minutes  
Manger avec du riz  
Manger avec son mari. Un jour d'été. Puis continuer son chemin.





# LE PETIT BONHEUR ÉCHAUDÉ

## DE SYLVIE

### Ingrédients

1 échaudé chaud tout droit venu du marché de Carmaux  
Du beurre doux maison  
Lait chocolaté

Ouvrir l'échaudé  
Le tartiner avec le beurre doux  
Tremper le tout dans le lait chocolaté  
Le manger quand il s'est assoupli  
A déguster avec son grand père au retour du marché.





RENCONTRE AVEC **SÉBASTIEN**, ÉLEVEUR À MONTREDON



## CITATIONS D'HABITANTS

« Il y avait une vigne à Pampelonne, les gens la buvaient mais il fallait s'accrocher à la table pour dire de la boire ! »

**Laurence**, 92 ans, Pampelonne



« Tu peux penser ce que tu veux mais la nature te donnera ce qu'elle veut ».

**Pascal**, Gaec Terre de cochons, Cadix

« Chaque année quand maman fait les fritons de canard, c'est des odeurs, des goûts et un savoir faire qui va se perdre. Elle gave les canards, elle les tue et les nettoie. Les fritons c'est en Novembre. Il faut deux grosses journées pour faire les canards. Quand on était petit, on faisait beaucoup plus de repas, maintenant c'est chacun qui repart avec son bol de friton.»

**Benoit**, Ferme des Boucles du Viaur, Montirat



« J'avais un livre de recette et je m'en suis servie pour faire des crêpes dans la cuisine. Papa m'a dit : ça sent bon ! C'était une surprise pour maman, pour le soir.

Alors le soir, au moment de débarrasser la table, j'ai dit : non, on va manger quelque chose que j'ai fait. Et nous avons mangé les crêpes.

C'est un souvenir que je n'oublie pas. »

**Denise**, Ehpad plaisance Monestiés



« Mourir, manger, dormir, on a toujours le temps de tout faire. »

Échange entre **Claudine Rolande** et **Pierrette** des voisins de Gourgatieu

« J'ai un moule à curbelets sur le testament.

Je l'ai fait marquer à mes parents. »

**Mr Rivals** de Valence d'Albigeois




MIMOLETTE GR

Menu goulû 1   
Dégustation monestiésienne

 A l'épicerie du foirail   
Tranche de vie sur lit de mots   
Vous serez reçus par Nana du club Couture

 A l'atelier du range foin   
Découpe de fricassée du chef sur à-plat de couleurs  
Vous serez reçus par Francesco

 A la Maison du café de la Place   
Trempe de coin  
Vous serez reçus par Pierre et Corinne Gayere

 A la salle du Moulin   
Café mineur   
Vous serez reçus par l'associat du souvenir & du patrimoine

 Au mange fêtes   
Assemblée de gourmandises jumelatoises 

RUCABAGA • JUJUBE • SALSIFIS

ATTE • CUL • RASCASSE • CHAT

ROUILLE • MORUE



# Menu goulu 3

## Dégustation monestiésienne



● A la maison du Café de la place  
Trempelette du coin

Vous serez reçus par Pierre & Corinne Gayere

● A la Salle du Moulin  
Cale mineur

Vous serez reçus par l'association du Souvenir & Patrimoine

● A l'épicerie du foirail  
Tranche de vie sur lit de mots

Vous serez reçus par Nana du club couture

● A l'atelier du range-foin  
Découpe de ficassée du chef sur à-plat de couleurs

Vous serez reçus par Francesco

● Au mange fêtes  
Assemblée de gourmandises jumelatoires



# PORTRAITS DE SÉGALI

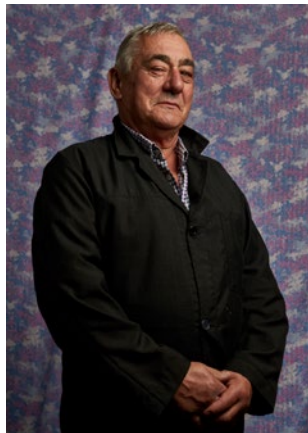
par  
Le Dandy Manchot  
(Jérémy Steil)



Loulou, Christine, Loïc et leurs mets



Gaétan et son gratin de courgette



Guy et sa blouse de maquignon



Joe et sa cuillère en bois



Karine en charlotte et louche à faisselle



Jean et son économètre



Baptiste, Magali, leur famille et leur courge de Nice



Chloen et son couvercle tournesol



Jordi et son pain de seigle



Babeth et sa râpe à courgettes



Patrice et son couteau



Arlette, Denise, Jojo et leur couteau, éponge et « agite-salade »



Philippe et son réfractomètre



Micheline et son plat d'oreillettes



Benoit et sa pelle à fritons

## CITATIONS D'HABITANTS

« Mais faites la vaisselle avant de danser ! »

**Noélie** à ses deux filles **Denise** et **Arlette**

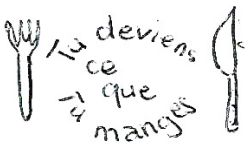
« Tant que bèle la fède, elle ne peut pas manger »

entendu à l'Ehpad Plaisance à Monestiés



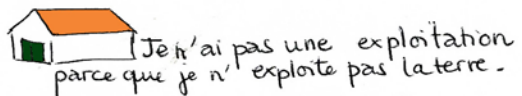
« Les artichauts à l'étuvée de ma grandmère,  
je n'en ai pas mangé depuis 74  
mais j'en ai encore le gout à la bouche »

**Régine** de Carmaux



« Mais qu'est ce que je vais mettre dans sa musette ? »

**Jackie**, femme de **Jojo**, mineur, matricule 26184.



RECETTE INVENTÉE PAR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BOUTESCURE DE VALENCE D'ALBIGEOIS ET L'ÉCOLE DE VALDÉRIÈS



Recette pour avoir les yeux plus gros que le ventre:

Ingredients:

1 pot de ganache à la vanille 50 grammes de chocolat  
1 Banane 1 kilo de bonne humeur  
10 pincées de rires 30 grammes de colorant alimentaire (rouge)  
4 œufs 100 paroles de chant  
8 grammes de tendresse Nombre de personnes: 900

Préparation:

1- préchauffer le four à 1000°C 2- mettre la ganache à la vanille dans un bol, ajouter la pincée de rires. Mélanger. 3- ajouter une banane et 500 grammes de chocolat, 4 œufs et les 1kg de bonne humeur ⊕ un peu de colorants. Mélanger énergiquement pendant 5h56 min. 4- Mélanger les deux mélanges et ajouter le reste de colorants ⊕ les 10 pincées de rires et 8 grammes de tendresse. 5- enfourner le tout pour 15 minutes, puis verser les 100 paroles de chants mettre les dans le four. Déguster.

**CEFO**

conseil de dégustation: manger le vrai gâteau avec nos yeux plus gros que le ventre



RECETTE INVENTÉE PAR LES ENFANTS DE L'ÉCOLE BOUTESCURE DE VALENCE D'ALBIGEOIS ET L'ÉCOLE DE VALDÉRIÈS

Lp (Meilleures Amis)

RECETTE POUR AIMER  
VALENCE D'ALBIGEOIS

Ingrédients + dosages

- viande de mon village
- un livre
- du temps pour aller se balader dans les rues
- un sac pour ramasser les feuilles au lac

Utensiles

- des chaussures pour aller à la médiathèque
- un saladier

Étapes de préparation

- Prendre un saladier et revenir du temps pour aller se balader dans les rues
- Ajouter un livre et des chaussures pour aller à la médiathèque
- Mixer le sac pour aller ramasser des feuilles au lac.
- Enfourner à 200°C

Conseils de dégustation:

aimer mon village.

Se déguster avec envie et pour

J'ESPERE QUE  
vous allez vous régaler !!

Bonjour!



Océane 4 ans

# LOU SANQUET

DE MA VOISINE MARGUERITE DU BRUEL

C'est au moment de tuer les volailles. C'est pour 5 poules.  
Il faut les « estarusser » (assommer) comme le dit Madeleine.

Préparez 1 bol avec du pain rassis coupé en petits morceaux jusqu'à mi-bol. Ajoutez une poignée de persil, 1 tête d'ail si comme moi vous aimez quand c'est bien aillé (Marguerite en met 3 ou 4 gousses).

Le tout bien émincé dans le bol.

Ajoutez du gros sel, du bon poivre, du genièvre moulu.

Saignez les poules dans le bol

Le sang doit imbiber totalement le pain.

Laissez figer l'après midi, au frais ça va plus vite.

C'est prêt quand ça se démoule.

Il va falloir le pocher à l'eau bouillie.

Attendez que l'eau soit bien à ébullition, puis plongez-y la préparation.

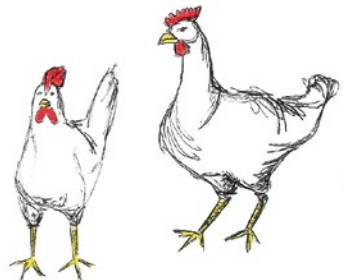
Ça va vite entre 5 et 10 minutes selon le goût.

Ne la faites pas trop cuire sinon ça sèche.

Mangez-le avec de la roquette ou de la mâche, ça vous fera une belle assiette.

Mangez-le avec mamie quand on tue les poules, un dimanche.

RÉMI



## CITATIONS D'HABITANTS

« Tout se passe autour d'une table, les décès, les mariages, les naissances. Le ventre plein, on dit mieux les choses. »

**Nathalie**, office de tourisme de Monestiés

« L'oignon, il faut le surveiller comme le lait sur le feu. »

**Christiane** de Valence d'Albigeois

« Pendant le ramadan, il n'y a rien de mieux que les Bricks de ma sœur. »

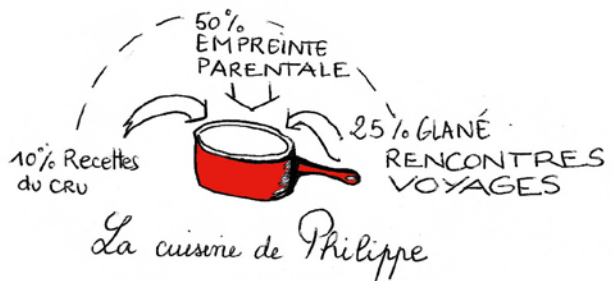
**Boualem** de Carmaux

« L'amour commence à table.  
Quand on aime les gens on leur donne bien à manger. »

**Anne et Amilcar**, Ferme de Burgairole

« Ma mère raccomodait les restes ! »

**Joe**, couturière à Carmaux





RENCONTRE DEVANT L'OFFICE DES RECETTES AU MARCHÉ DE CARMAUX

# Merci.

## Mille goulus mercis.

Aux langues déliées au coin de la table qui ont su dire leur Ségala.

Aux élus élancés par les routes et chemins partageant leur passion du terroir.

Aux équipes bâtisseuses de cet ambitieux projet, à leur engagement, leur réactivité, leur patience durant l'élaboration de cette singulière recette que sont les Langues de Goulus.

Au dessous de la mine à Blaye, au dessus du pont de Tanus, aux ciels étoilés, aux brebis qui ne se sont pas égarées en attendant que leur maître nous raconte tout, aux abeilles survolant les méandres du Viaur, à ceux qui ont ouvert leur porte, leur maison, leur famille, aux presseurs de pommes, au comité qui nous mit en fête, à l'audace des menus calligraphiés promettant mille saveurs à nos bouches appâtées, à la joie au coeur de l'ASEI, à son énergie nourrissante, aux badauds arrêtés au stand de la Fédération Française des Goulus de France, aux figues tièdes cueillies au cours du trajet, aux généreux écoliers, à ceux qui nourrissent les autres, aux bâtons virevoltants des majorettes, aux partageurs de repas, aux paroles des aînés, aux cercles de danseuses et danseurs toujours prêts pour le bal, aux éleveurs de légumes, au tendre regard des veaux, aux couturières toquées, aux objets savamment détournés, aux fourchettes et aux poêles qui s'en tordent encore, aux collectifs créateurs qui ont mis la main à la pâte, à toutes celles et ceux rencontrés qui nous ont aidées, inspirées, transformées...

À la vie qui nous mijote.

Merci.



**REPAS PARTAGÉ À SAINT BENOIT DE CARMAUX**

# LANGUES DE GOULUS

Un projet soutenu par



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural. L'Europe investit dans les zones rurales.