### OFFICE DE TOURISME DU LAUTRÉCOIS - PAYS D'AGOUT





Peyregoux	Repas au Régal'Ail
Lautrec	Concert au Café Plùm
Lautrec	Concert au Café Plùm
Brousse	Loto
Montdragon	Exposition de miniatures
Lautrec	Le brunch du Café Plùm
Laboubène	Rencontre avec Sèrgi VIAULE
Cuq	Concours de belote
Peyregoux	Repas au Régal'Ail
Viélmur	Théâtre / Saison culturelle CCLPA
Lautrec	Concert au Café Plùm
Teyssode	Soirée jeux
Lautrec	Petit déjeuner pêche à Aquaval
Cabanès	Stage de macramé
Laboulbène	"Chez Suzette"
St Paul	Loto
Vielmur	Les ateliers CERAC
Guitalens-l'Albarède	Concours de belote
Vielmur	Concours de belote
St Paul	Concours de belote
Lautrec	Cinécran, 2 séances
Lautrec	Jeux et dégustation au Café Plùm
Lautrec	Assemblée Générale de l'AAPPMA
Lautrec	Scène ouverte au Café Plùm
Lautrec	Semaine féministe au Café Plùm
St Paul	Cinécran jeunesse
Cuq	Concours de belote
St Paul	Stage de tennis de table
Lautrec	Accueil café à l'Embuscade
Brousse	Concours de belote
Vénès	Constellations familiales
Lautrec	Déversements de truites
Fiac	Récital de poèmes
Vielmur	Winter Party
Guitalens-l'Albarède	Concours de belote
Viélmur	Concours de belote
Peyregoux	Repas au Régal'Ail
	Lautrec  Lautrec  Brousse  Montdragon  Lautrec  Laboubène  Cuq  Peyregoux  Viélmur  Lautrec  Teyssode  Lautrec  Cabanès  Laboulbène  St Paul  Vielmur  St Paul  Lautrec  St Paul  Cuq  St Paul





## Deudi 1er février

#### **PEYREGOUX**

Le restaurant d'application le Regal'Ail vous accueille au sein de la Maison Familiale et Rurale de Peyregoux. En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendrons par la finesse de leurs plats! Au menu : Velouté de butternut / Echine de porc charcutière, gratin dauphinois / Poire pochée belle-Hélène.

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 15€ - Réservation obligatoire. Contact: 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29 / <u>www.mfr-peyregoux.fr</u>

## Vendredi 2 février

#### **LAUTREC**

Fethi Trab en concert au Café Plùm

Fethi Trab est un auteur compositeur originaire d'Algérie, qui puise ses inspirations dans les chants traditionnels ancestraux du Maghreb, le raï, la poésie bédouine et le rock. À 21h.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : contact@cafeplum.org / CaféPlum.org







## Samedi 3 février

#### **LAUTREC**

Smoky Boat en concert au Café Plùm

Musique grecque et des Balkans

Le trio interprète et revisite le répertoire de la musique grecque, turque et des musiques des balkans.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact: contact@cafeplum.org / CaféPlùm.org



## Dimanche 4 février

#### **BROUSSE**

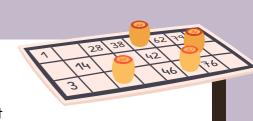
#### **LOTO MJC-Ecole**

Loto organisé par la MJC et l'ecole de Bousse

12 Parties quine et double quine 2 Parties carton plein 1 partie enfant

Buvette et vente de gâteaux. Nombreux lots : bon d'achat 100€, Jambon, colis de viande producteurs de Brousse. Tombola

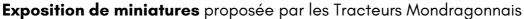
Contact: 06 84 94 84 29 / broussemic@gmail.com





### Dimanche 4 février

#### **MONTDRAGON**





Les Tracteurs Montdragonnais en partenariat avec la MJC de Montdragon organisent une exposition de miniatures à la salle communale de Montdragon. Venez admirer les dioramas et reconstitutions ainsi que les nombreuses maquettes et modèles réduits de véhicules agricoles, de travaux publics, voitures, ... Entrée gratuite et buvette.

De 10h à 17h à la salle des fêtes

Contact: lestracteursmontdragonnais@gmail.com



### Lundi 5 février

#### **LABOULBÈNE**

#### Rencontre avec Sèrgi VIAULE

Dans le cadre du club patés, Sèrgi Viaule, écrivain occitan viendra nous parler de son livre : Pas de Panica... a Sant Perdols.

Il s'agit d'un roman policier, en occitan, qui se déroule dans le milieu du rugby. Un milieu que Sèrgi connaît bien. Tout le monde est le bienvenu, qu'on parle occitan, patés, ou pas. Entrée gratuite. A 20h30 à la salle des fêtes.

Contact: 05 63 59 39 21





## 🎢 Jeudi 8 février



#### **PEYREGOUX**

Le restaurant d'application le **Regal'Ail** vous accueille au sein de la **Maison Familiale et Rurale de Peyregoux**. En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendrons par la finesse de leurs plats!

Au menu : Beignets de crevettes, sauce tartare / Truite Grenobloise, légumes à l'anglaise / Tarte tatin.

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 15€ - Réservation obligatoire. Contact : 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29 / <a href="https://www.mfr-peyregoux.fr">www.mfr-peyregoux.fr</a>

### Vendredi 9 février

#### VIÉLMUR

**Théâtre** "Un Hamlet de moins"

A 20h30 - Salle des fêtes, Vielmur

Dans le cadre de la saison culturelle de la CCLPA, le service culture en partenariat avec la Scène Nationale d'Albi propose un spectacle détonnant.

Un grand vent de liberté souffle sur cette relecture d'Hamlet. Place à une jeunesse insolente et perdue, traversée par les désirs et les doutes, qui crève le rideau du temps pour piquer l'obscénité du pouvoir.

Tarif: 10€ | Moins de 15 ans 8€ (a) 1h15 (b) à partir de 14 ans

Contact: 05 63 70 52 67 / culture@cclpa.fr









### Vendredi 9 février

#### **LAUTREC**

#### Concert Dekolaz au Café Plùm

C'est un univers bleuté qui vous immerge doucement sous le roulement des percussions, de la harpe et de l'accordéon.

Au croisement du bal et des musiques improvisées, leur groove minéral vous emporte dans la danse et leurs voix survolent les sonorités incandescentes.

De 21h à 23h. Tarif: 5/10/12 €. <u>Prenez votre billet sur Festik</u> ÷

Contact: contact@cafeplum.org / CaféPlùm.org



### Samedi 10 février



#### Petit déjeuner pêche à Aquaval de 9h à 11h30

L'AAPPMA du Pays Lautrécois propose un petit déjeuner convivial pour accompagner la partie de pêche!

Un déversement fédéral de truites aura lieu pour l'occasion.

Formule salée : sandwich saucisse grillée avec condiment + Boisson au choix (café, jus

de fruits, vin) : 6 €

Formule sucrée : Gâteaux + boisson au choix (café, jus de fruits, vin) : 2.50 € 4



**Stage Macramé** organisé par l'association Papyrus

Le macramé est création fondée sur une technique particulière de nœuds, qui peuvent être plats pour les bracelets ou colliers, ou en volume pour fabriquer des objets tels que porte-pots, rideaux...

De 14h à 17h à la salle des fêtes. Tarif unique 8 €. Chèque collégien accepté. Inscription obligatoire: 07 69 04 41 34 / sandrine.tarbagayre810@gmail.com

### Dimanche 11 février



#### **LABOULBÈNE**

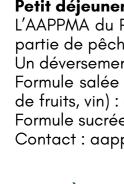
"Chez Suzette", c'est le café participatif de la mairie de Laboulbène. Vente de boissons et repas food-truck. Pour un moment convivial en famille ou entre amis. De 18h à 21h, parking de la salle des fêtes. Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €). Contact : 05 63 59 39 21



**LOTO** organisé par le Ping Saint Paulais De 14h à 18h30 à la salle des fêtes. Contact: pingstpaulais@yahoo.com / 06 05 43 54 25









# Mardi 13 février

#### **VIELMUR**

#### Les ateliers CERAC à la médiathèque

La CCLPA réitère son partenariat avec le Centre d'Etude et de Recherche Archéologique de Castres. Cette année ce sont les adolescents et les adultes qui pourront s'initier à l'archéologie à travers différents ateliers.

Découverte de l'anthropologie funéraire : Mardi 13 février de 14h30 à 16h30.

Places limitées, inscriptions obligatoires. Gratuit Contact: 05 63 70 35 32 / mediatheque@cclpa.fr







#### Projection "Les Inséparables"

En compétition au Festival international du film d'animation d'Annecy, "Les Inséparables" est un film d'animation pour enfants fait par les auteurs de "Toy Story". Une grande aventure en plein cœur de New York pour transformer leurs rêves en réalité. À **15h30** à la salle François Delgas.



#### **Projection "LE TEMPS D'AIMER"**

1947. Sur une plage, Madeleine, serveuse dans un hôtel-restaurant, mère d'un petit garçon, fait la connaissance de François, étudiant riche et cultivé. À **20h30** à la salle François Delgas.



Plein tarif : 5 €, Tarif réduit : 4 €,

Contact: 05 63 75 90 04 / mairie@lautrec.fr



Mercredi 14 février

# Vendredi 16 février



#### Scène ouverte : Jeux drôles, Jeu de rôle au Café Plùm

Musiciennes, musiciens, d'un jour, de toujours, de la douche, du bar, du coin, rejoigneznous dès 20h pour la prochaine scène ouverte du Café Plùm sur le thème "Jeux drôles, jeu de rôle"! Plutôt virtuose de l'absurde ? novice du rire ? clown ? ou amateur·rice burlesque ? Ce soir, on se prend pour qui on a toujours rêvé d'être. On se déguise, on performe le genre, on imite, on se crée un personnage, et surtout, on s'amuse!

Contact : contact@cafeplum.org / <u>CaféPlùm.org</u>



#### **LAUTREC**

Assemblée Générale de l'AAPPMA du Pays Lautrécois A 20 h 30 à la salle des services techniques de la Communauté de Communes du Lautrécois-Pays d'Agout - Route de Vielmur à Lautrec

Amis pêcheurs, nous vous attendons nombreux!





# Du mercredi 21 au dimanche 25 février

#### LAUTREC

#### La semaine féministe du Café Plùm

Une semaine de concerts, rencontres, spectacles, projections sur la thématique du féminisme. Au programme :

Mercredi 21 février à 15h30 : spectacle jeune public

Vendredi 23 février à 21h : "Résistantes" Rue de la Commune. Pièce musicale en partenariat avec le festival "les Récréatives"

Samedi 24 février à 19h : "La Cantatrice Chôme, Les femmes dans les musiques actuelles, épisode 1 : les artistes" Projection du documentaire suivi d'un temps d'échanges

Samedi 24 février à 21h : Concert de Samuele, chanson rock

Dimanche 25 février de 15h30 à 17h30 : Café Mortel, LA grande faucheuse et

LE croque mort : quel est le genre du macabre ? Contact : contact@cafeplum.org / <u>CaféPlùm.org</u>



## Mercredi 21 février



### Projection "Les Inséparables"

En compétition au Festival international du film d'animation d'Annecy, "Les Inséparables" est un film d'animation pour enfants fait par les auteurs de "Toy Story". Une grande aventure en plein cœur de New York pour transformer leurs rêves en réalité.

De 14h à 15h30 à la salle des fêtes. Plein tarif : 5 €, Tarif réduit : 4 €,

Forfait groupe enfants : 3 €.

Contact: iniciagout81egmail.com





## Jeudi 22 février

#### SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX

**Stage de tennis de table proposé** par le Ping St Paulais Stage de tennis de table, ouvert à tous.

De 9h à 17h au gymnase municipal. Tarif : 15€

Contact: 06 47 97 27 15 / pingstpaulais@yahoo.com

## Samedi 24 février

#### **VÉNÈS**

#### **Constellations Familiales**

Travail transgénérationnel qui permet d'honorer chacun à sa place. Comprendre les difficultés relationnelles qui sont en jeu dans nos systèmes, les libérer en impulsant un nouvel élan de vie et ainsi favoriser les relations au sein de votre clan familial. De 10h à 18h à La Catharié. Tarif : 90€

Contact: 06 70 75 16 19 / line.alayrac@orange.fr / Site web



Déversement de truites AAPPMA du Pays Lautrécois Déversement parcours truites loisirs au grand lac d'Aquaval Déversement dans le ruisseau du Bagas



#### FIAC

#### Le voyage Circulaire au Café de Fiac

Natasha Brunher nous offre un récital de poèmes mélodiques dont le contenu se conjugue au présent. "Les créations spontanées germent et fleurissent d'instants de vie". Elle sera accompagnée au piano par les improvisations de sa comparse Christine Baghi.

De 20h30 à 23h. Tarif : 5€



#### **VIÉLMUR**

Winter Party: les Vielmurois en hors piste organisé par le comité des fêtes

Au programme, un repas complet avec apéritif, entrée, TARTIFLETTE du traiteur « TOUT UN PLAT », dessert café et vin inclus à 18€ par adulte, 10€ pour les 7-14 ans ! Le repas sera animé par une animation Blind test du **Duo Guacamol**!

On continue la soirée jusqu'au bout de la nuit avec notre duo préféré! L'entrée est libre et gratuite à partir de 22h.

On vous réserve une avalanche de cadeaux et surtout on compte sur vous pour venir déguisé! Chaque personne déguisée aura une bière offerte ou un vin chaud fait par nos soins! Nous élirons le meilleur déguisement de la soirée qui sera lui même récompensé! On vous attend nombreux!

**Réservez votre repas** : <a href="https://bit.ly/3vvjZ1W">https://bit.ly/3vvjZ1W</a> ou à l'épicerie "Le Monde d'Elia"

sur la place du village.

Contact: 06 18 23 94 49 / comitedesfetesvielmur@orange.fr









### Jeudi 29 février



Le restaurant d'application le Regal'Ail vous accueille au sein de la Maison Familiale et Rurale de Peyregoux. En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendrons par la finesse de leurs plats ! Au menu : Salade d'œuf poché / Lotte à l'américaine, riz sauvage / Entremet à l'ananas.

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 15€ - Réservation obligatoire.

Contact: 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29 / <u>www.mfr-peyregoux.fr</u>







## 2 Cug



#### **MERCREDIS 7 & 21 FÉVRIER**

Concours de belote organisé par l'association Les Copains de Cuq

Salle de la Mouline à 21h

Inscriptions à partir de 20h sur place. 4 parties de 12 donnes. Nombreux lots de qualité

Contact: 06 07 08 11 63



## ◆ ♥ ♣ ♦ Quitalens-L'Albarède



#### **MARDIS 13 & 27 FÉVRIER**

Concours de belote organisé par le Comité des fêtes.

Inscription dès 20h00 à la salle des fêtes.

Début du concours **21 h** précises. Buvette

Toutes les équipes seront récompensées. 8 € par joueurs - 16€ pour l'équipe

Contact: comiteguitalenslalbarede@gmail.com // 06 86 91 40 01

### 2 Viélmur



#### **MERCREDIS 14 & 28 FÉVRIER**

Concours de belote organisé par l'association Atout Vielmurois Salle Jules Nègre à **21h** 

Inscriptions à partir de 20h sur place.

Contact: 06 08 12 80 24 // norbert.dauzats@orange.fr





## § Saint-Paul-Cap-de-Joux



#### **MERCREDI 14 FÉVRIER**

**Concours de belote** organisé par l'association Les Cocagnous dans la salle des fêtes de St-Paul. Concours de belote en 4 parties à **14h30**, lot pour tous les joueurs.

Engagement:8€

Contact: 06 18 03 31 90

### **Brousse**



#### **VENDREDI 23 FÉVRIER**

Concours de belote organisé par la MJC

De 20h30 à 23h à la salle polyvalente

Inscriptions sur place. 16€ par équipe. Concours de belote en 4 parties

Buvette. lots en bon d'achat boucherie

Contact: 06 16 39 58 92 // broussemjc@gmail.com



### Les rendez-vous mensuels...

### Tous les mardis

#### **MONTDRAGON**

Atelier de danses occitanes proposé par la MJC

Atelier d'apprentissage de diverses danses occitanes, ouvert à tous.

Découverte des danses d'autrefois : branlous, bourrées, rondeaux, sauts béarnais.

Danses typiques du bal trad : mazurka, scottish, polkas, cercle circassien, chapeloise, etc.

Possibilité d'assister aux cours de manière ponctuelle sans adhésion à l'année.

Tous les mardis de 20h30 à 22h30. Contact : 06 75 27 65 65 / mjc.montdragon@gmail.com









### Tous les 3èmes jeudis du mois

#### LAUTREC

Soirée jeux et dégustation au Café Plùm

Au Café Plùm, tous les troisièmes jeudis du mois, c'est soirée jeux de société avec Les Jeux Ambulants et dégustation de vins ou de bières avec une brasserie ou un domaine du coin ! Contact : contact@cafeplum.org / <u>CaféPlùm.org</u>

### Tous les 2èmes vendredis du mois



#### **TEYSSODE**

**Soirée Jeux** organisée par le comité des fêtes Découvrir et faire découvrir des jeux, ou simplement jouer ! Soirée jeux de société ouverte à tous. Gratuit.

De 20h30 à 23h30 à le salle des fêtes. Contact : bernard.rey.cf@free.fr





### Tous les derniers vendredis du mois





#### **LAUTREC**

**Accueil Café** proposé par Familles Rurales de Vénès et Torchons & Serviettes Venez partager un moment convivial autour d'une thématique afin de renouer du lien. De 9h à 10h30 au restaurant l'Embuscade géré par l'association Torchons & Serviettes.

Animé par Chloé Martinez de Familles Rurales à Vénès.

L'Embuscade - 1 Terrasse du Mallegou - 81440 Lautrec

Contact: 05 63 59 09 38 / torchonsetserviettes8legmail.com





#### **LAUTREC**

#### Le brunch du Café Plùm

Tous les premiers dimanches du mois, l'équipe cuisine du Café Plùm prépare son brunch gourmand et généreux qui régalera aussi bien la team végé que la team viande dans une formule complète à 20€, boissons comprises!

Brunch uniquement sur réservation 05 63 70 83 30 : premier service à partir de 11h30 et deuxième service à partir de 13h15.

Contact : contactecafeplum.org / CaféPlùm.org









### Pêchez comme vous aimez... 2024

Les cartes de pêche sont en vente à l'Office de Tourisme, bureau de Lautrec.



#### CARTE INTERFÉDÉRALE PERSONNE MAJEURE - 110€

Vous avez 18 ans ou plus au 1er janvier 2024. Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés en 1ère et 2ème catégorie piscicole. Elle vous permet de pêcher dans les départements adhérents au Club Halieutique Interdépartemental (CHI), à l'Entente Halieutique du Grand Ouest (EHGO) et à l'Union Réciprocitaire du Nord Est (URNE). Soit 91 départements! Elle est valable du 1er janvier au 31 décembre.



#### **CARTE PERSONNE MAJEURE - 85€**

Vous avez 18 ans ou plus au 1er janvier 2024. Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche en lère et 2ème catégorie piscicole.

Elle est valable du 1er janvier au 31 décembre, uniquement dans le département du Tarn. En option : Vignette du CHI. Donne les mêmes droits que la carte personne majeure interfédérale : 40 €



#### **CARTE DÉCOUVERTE FEMME - 40€**

Réservée aux femmes, cette carte permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés en lère et 2ème catégorie piscicole, à une ligne uniquement. Elle est valable du ler janvier au 31 décembre. La réciprocité CHI/EHGO/URNE est offerte sans apposition d'une vignette supplémentaire(1).



#### **CARTE PERSONNE MINEURE - 25€**

Vous avez entre 12 et 18 ans au ler janvier 2024. Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés, en lère et 2ème catégorie piscicole. Elle est valable du ler janvier au 31 décembre. La réciprocité CHI/EHGO/URNE est offerte sans apposition d'une vignette supplémentaire.



#### CARTE DÉCOUVERTE ENFANT - 7€

Vous avez moins de 12 ans au 1er janvier 2024. Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés, en 1ère et 2ème catégorie piscicole. Elle est valable du 1er janvier au 31 décembre. Attention, la pêche n'est autorisée qu'à une seule ligne! La réciprocité CHI/EHGO/URNE est offerte sans apposition d'une vignette supplémentaire.



#### **CARTE HEBDOMADAIRE - 35€**

Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés, en lère et 2ème catégorie piscicole. Elle est valable 7 jours consécutifs entre le ler janvier et le 31 décembre. La réciprocité CHI/EHGO/URNE est offerte sans apposition d'une vignette supplémentaire.



#### CARTE JOURNALIÈRE - 20 ou 10€

Cette carte vous permet de pêcher à tous les modes de pêche autorisés, en lère et 2ème catégorie piscicole. Elle est valable 1 journée, entre le 1er janvier et le 31 mai 2024, uniquement dans le département du Tarn au prix de 20€.

La deuxième carte est valable 1 journée, entre le 1er juin et le 31 décembre 2024, uniquement dans le département du Tarn au prix de 10€.



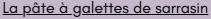
#### **VIGNETTE CLUB HALIEUTIQUE - 40€**

Cette vignette est délivrée par l'un des départements adhérant du Club Halieutique Interdépartemental (CHI). Elle permet au titulaire de la carte personne majeure de pêcher dans tous les départements adhérant au CHI, à l'EHGO et à l'URNE (91 départements).

### Recettes des galettes chèvre noix miel

#### <u>La garniture</u>

- 120 g de noix concassées
- 240 g de bûche de chèvre
- 100 g de chèvre frais
- 10 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- poivre
- miel liquide



- 500 g de farine de sarrasin
- 1 oeuf
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 1/2 cuillère(s) à café de sel
- 1/4 cuillère(s) à café de poivre







#### **PRÉPARATION**

- 1. Versez la farine, le sel et le poivre dans un grand bol. Ajoutez l'œuf, 1 litre d'eau et le lait. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Faites chauffer, à feu vif, une crêpière avec une noisette de beurre. Versez une louche de pâte, et nappez-en entièrement la crêpière en la faisant tourner. Faites cuire la galette un peu plus d'1 mn, retournez-la et prolongez la cuisson 1 mn. Renouvelez l'opération pour les 5 autres galettes. Réservez les galettes.
- 3. Torréfiez les noix dans une poêle, à sec, pendant 5 mn sur feu moyen.
- 4. Coupez la bûche de chèvre en tranches fines. Mélangez le chèvre frais et la crème liquide.
- 5. Faites fondre une noisette de beurre dans une crêpière, déposez-y une galette. Étalez 1 cuil. à soupe de mélange chèvre frais-crème au centre de la galette, puis ajoutez des tranches de chèvre. Parsemez de noix. Poivrez et laissez chauffer 5 mn. Rabattez les bords vers le centre.
- 6.Renouvelez l'opération avec les 5 autres galettes. Servez les galettes chaudes nappées de miel liquide.

### Le bonheur dans nos assiettes...

Venez faire le plein de fraîcheur sur les marchés du Lautrécois-Pays d'Agout!

• St-Paul Cap de Joux : Tous les mardis matin

• Lautrec : Tous les vendredis matin

• Vielmur : Tous les 1er dimanches du mois

Guitalens-Lalbarède : Tous les 3ème dimanches du mois





### Office de Tourisme du Lautrécois-Pays d'Agout

Bureau de **Lautrec**: 05 63 97 94 41
Bureau de **St-Paul**: 05 63 50 17 01

| lautrectourisme8l@gmail.com | www.lautrectourisme.com | www.lautrectouris

