

# L'AGENDA DE

# MARS



Vos événements en  
Lautrécois-Pays d'Agout



# Samedi 1<sup>e</sup> mars



## LAUTREC

**Journée féministe** au Café Plùm, avec l'association Ma Case et Paroles de Femmes 81. Au programme :

- à partir de 14h30 : **table d'information** tenue par Paroles de Femmes 81, pour se renseigner et échanger autour des violences faites aux femmes et minorités de genre avec les bénévoles.
- **Exposition** de Double Hélice, qui présente en synthèse les causes, conséquences, chiffres et des explications sociologiques et politiques des violences que subissent les femmes. Une expo accessible, facile à consulter et qui permet d'ouvrir le dialogue.
- **Table librairie** du Plùm : Une sélection pointue d'ouvrages autour du féminisme et des violences sexistes et sexuelles.
- à 18h30 : **Spectacle "Le fruit de la connaissance"**, adaptation théâtrale de la BD de Liv Strömquist "L'Origine du monde". Le Groupe Wanda s'empare du souffle impertinent de l'autrice pour aborder avec humour l'histoire des violences, symboliques mais aussi physiques, faites aux femmes. Tarifs : de 5 à 12 €, Réservation conseillée.
- à 21h : **DJ set de Jali Flora**, place au Souk Tropical ! De bouillantes sélections musicales gorgées d'effluves venant des 4 coins du globe, qui vont vite vous embarquer entre les tropiques pour un voyage olfactif, sonore, vitaminé. Participation libre, sans réservation.

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨



## SAINT-GENEST DE CONTEST

### Repas et soirée dansante du comité des fêtes

Au menu : apéritif, aligot, saucisse, dessert, café. Tarifs : de 11 à 19 €

Tombola et buvette sur place. Entrée gratuite à partir de 22h, soirée animée par Replay 81.

Infos et réservation : 06 60 39 20 75 / [comitedesfetesdesaintgenest@gmail.com](mailto:comitedesfetesdesaintgenest@gmail.com)



# Dimanche 2 mars

## SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX

### Loto des pompiers de St-Paul-Cap-de-Joux

De nombreux lots sont à gagner. Rendez-vous à la salle des fêtes, à 14h30.

Contact : 05 63 70 70 45

# Mercredi 5 mars

## LAUTREC

### Cinécran "Un ours dans le Jura"

De Franck Dubosc, avec Franck Dubosc, Laure Calamy, Benoît Poelvoorde Michel & Cathy, un couple usé par le temps et les difficultés financières, ne se parle plus vraiment. Jusqu'au jour où Michel, pour éviter un ours, heurte une voiture et tue les deux occupants. 2 morts et 2 millions en billets usagés dans le coffre, forcément, ça donne envie de se reparler. Et surtout de se taire...

Tout public avec avertissement. Durée : 1h53.

Séance précédée d'une projection dans le cadre du "Mois du court métrage".

Salle François Delga à 20h30. Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €.

Contact : 05 63 75 90 04 / [mairie@lautrec.fr](mailto:mairie@lautrec.fr)



Vendredi 7 mars

## SERVIÈS ET LAUTREC

### Une soirée mortelle avec la Cie MANGE!

Dans la quête d'une Maison Commune des Cérémonies Funéraires, la Boîte aux lettres pour nos défunt·es à été inaugurée en novembre dernier. Cette fois, nous ouvrons la seconde pièce de la maison : le Musée du Souvenir !

Un endroit qui vient raconter une mort·e à travers des objets ramenés par ses proches au moment des funérailles. Un musée pour se souvenir de nos êtres chers.

- A 19 h à la **Maison de Pays de Serviès** pour l'inauguration du Musée du Souvenir, une exposition temporaire de deux mois regroupant les photos et textes des participant·es aux ateliers. Ce soir, nous allons découvrir l'histoire de ces objets et de ces inconnu·es : rire et tendresse seront au rendez-vous. Entrée gratuite.
- A 21 h, au **Café Plùm à Lautrec**, une soirée des plus plumesques : le Blindtest mortel des incontournables, incorrigibles & infatigables Fred, Aline & Fab.

Pour en savoir plus sur La Maison Commune des Cérémonies Funéraires, cliquez [ici](#) ✨  
Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨

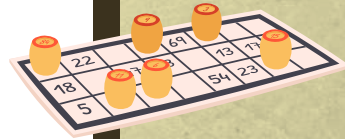


Samedi 8 mars

## LAUTREC

### Loto du club de foot

Quines, doubles quines et cartons pleins... + de 4000 € de lots sont à gagner !  
A 20h30, salle Jacques Mazens - 5 € le carton, 10 € les 3, 15 € les 6, 20 € les 10.  
Contact : [garibal.emilie@gmail.com](mailto:garibal.emilie@gmail.com)



## LAUTREC

### Le repas du Plùm

De 19h à 21h30, l'équipe du Café Plùm vous concocte un menu surprise entrée, plat, dessert. Menu top secret divulgué en temps voulu ! - Tarif : 25 €  
Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨



## SERVIÈS

### Café Mortel de la Petite Faucheuse

Parce qu'on ne meurt pas d'en parler, la Petite faucheuse propose un café mortel à la Maison du Pays, avec pour thématique "les objets du souvenir" (en lien avec l'exposition "Musée du souvenir"). Un espace convivial pour échanger sur la mort autour d'un breuvage chaud, pour parler, se taire, dire, écouter, rire et pleurer...

De 10h30 à 12h30 - Participation libre

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨

## FRÉJEVILLE

### Loto de l'Association des Parents d'Elèves

De nombreux lots à gagner. Vente de gâteaux, crêpes et buvette sur place.  
A 14h, à la salle polyvalente - 4 € le carton, 10 € les 4, 20 € les 10.

Contact : 06 66 92 07 34 / [ape.rpi.fcf@gmail.com](mailto:ape.rpi.fcf@gmail.com)



Dimanche 9 mars

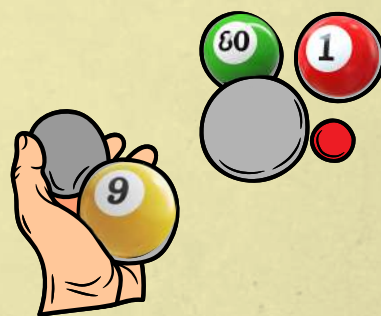


# Dimanche 9 mars

## ST-PAUL-CAP-DE-JOUX

### Loto de la pétanque Saint Paulaise

14 parties : quines, doubles quines, cartons pleins + une tombola.  
Buvette sur place. A 14h30, à la salle des fêtes.  
Contact : 06 89 44 72 27



## Les 14 et 15 mars

## LAUTREC

### Week-end Reggae-Dub au Café Plùm.

Dahoodub Soundsystem va retourner le Plùm toute la soirée de vendredi dès 19h, et Mirkadub présente une formule live roots électro le samedi à 21h.  
Participation libre le vendredi - Tarifs du samedi : de 5 à 12 €  
Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



## Samedi 15 mars

## FIAC

### Eric Fraj et Morgan Astruc en concert au Piaf, le café de Fiac.

Eric Fraj, accompagné à la guitare par Morgan Astruc, chante depuis 50 ans en occitan, catalan, espagnol et français. Il compte à son actif des créations de spectacles, de disques, de livres, et surtout des concerts en France et ailleurs. Petit-fils d'immigré valencien, il exprime par son art son goût de la pluralité et son engagement pour la fraternité humaine.  
A 20H30 - Tarif : 5 € (plus si affinité)  
Contact : 07 49 49 36 22 / [cafe.fiac@gmail.com](mailto:cafe.fiac@gmail.com)



## A partir du 15 mars

## VÈNÈS

**Soirées théâtre** avec L'association théâtrale de Vénès - Compagnie Izarélie  
Venez vivre 3h de détente et de rires ! Deux pièces sont au programme :

**"On joue à domicile"** de Marie-Laure Monturet. : Luc et Victor sont fans de foot et vont régulièrement voir les matchs de leur équipe favorite dans un bar. Carla et Romane, leur femmes, sont amies et profite entre filles avec leur amie Sophie. Une bonne soirée jusqu'à ce que la radio annonce qu'il y a un incendie dans le bar où les garçons sont censés être !

**"Le contrat de mariage"** de Jérôme Vuittenez : Tulle Père & Fils est une entreprise qui vend des articles de mariage. La veille du week-end, un gros client passe une commande étrange pour le lendemain. M. Tulle motive ses employés pour faire signer le contrat. Mais le sort s'acharne...

En deux parties avec entracte - Buvette sur place - Sans réservation - Tarif : 8 €  
A la salle communale. Contact : 06 34 95 92 68 / [cie.izarélie81@gmail.com](mailto:cie.izarélie81@gmail.com)

**Samedi 15 mars à 21h**  
**Dimanche 16 mars à 15h**  
**Vendredi 21 mars à 21h**

*Dates et horaires*

**Samedi 22 mars à 21h**  
**Dimanche 23 mars à 15h**  
**Vendredi 28 mars à 21h**  
**Samedi 29 mars à 21h**



# Les 15 et 16 mars

## LAUTREC

### Salon "Au cœur de votre bien-être"

L'association "Cœur de Nuage" a le plaisir de vous proposer un week-end bien-être. Découvrez des pratiques holistiques, des exposants inspirants et des conférences captivantes.

Pour sa deuxième édition, le salon du bien-être à Lautrec accueille 55 exposants qui vous parleront de leur travail et de leurs produits liés au bien être du corps et de l'esprit.

Conférences gratuites, buvette et restauration sur place.

Un grande tombola avec + de 3000 € de lots est également organisée.

"Cœur de Nuage" a pour but de soutenir les familles d'enfants gravement malades ou en situation de lourd handicap.

De 9h30 à 18h - Tarif entrée : 2 €

Contact : 07 71 22 25 54 / [viviane.ducres@orange.fr](mailto:viviane.ducres@orange.fr) / [Page Facebook](#) ✨



## Dimanche 16 mars

### ST-PAUL-CAP-DE-JOUX

#### Loto des Pimprenelles St-Paulaises.

Les Majorettes et Majors organisent un loto avec de nombreux lots gourmands et des bons d'achats jusqu'à 150€. Pas d'ordinateur. Buvette et petite restauration sur place.

Rendez-vous à la salle des fêtes à 14h30 (ouverture à 13h30).

Tarif Unique : 2€ le carton.

Contact : 06 82 29 20 48/ [pimprenelles-saint-paulaises@orange.fr](mailto:pimprenelles-saint-paulaises@orange.fr)



### DAMIATTE

#### Concours de saut d'obstacles

Poney City vous convie à un concours de saut d'obstacles, épreuves Club et Poney. De 8h à 18h. Entrée gratuite

Contact : [asponeycity@gmail.com](mailto:asponeycity@gmail.com)



## Mercredi 19 mars



## LAUTREC

### Cinécran "La Rivière" dans le cadre de la saison culturelle départementale "A l'eau"

Un documentaire de Dominique Marchais - Durée : 1h44.

Entre Pyrénées et Atlantique coulent des rivières puissantes qu'on appelle les gaves.

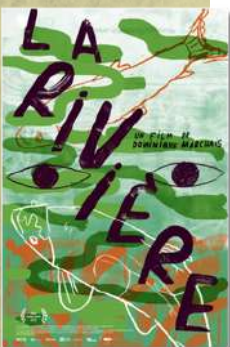
Les champs de maïs les assoiffent, les barrages bloquent la circulation du saumon. L'activité humaine bouleverse le cycle de l'eau et la biodiversité de la rivière. Des hommes et des femmes tendent leur regard curieux et amoureux vers ce monde fascinant fait de beauté et de désastre.

Séance accompagnée d'un débat animé par le Syndicat Mixte du Bassin de l'Agout.

Séance précédée d'une projection dans le cadre du "Mois du court métrage".

Salle François Delga à 20h30. Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €.

Contact : 05 63 75 90 04 / [mairie@lautrec.fr](mailto:mairie@lautrec.fr)



# Mercredi 19 mars

## Ce soir, on bouge !



### ALBI

**"Sono lo ?"** à la Scène Nationale d'Albi

La CCLPA, en partenariat avec la SNA, vous invite à une escapade culturelle à Albi pour assister à "Sono lo ?" (C'est bien moi ?), un spectacle de Danny et Pepijn Ronaldo, à partir de 12 ans.

Embarquez en bus pour une soirée placée sous le signe de l'émotion et du rire, à travers ce portrait tendre et comique d'une relation père-fils, héritiers d'une longue tradition circassienne. Un moment unique de beauté, d'humour et de transmission, à ne pas manquer !

Places limitées, réservation obligatoire auprès de la CCLPA.

Plein tarif : 20 € - Tarif réduit (-15 ans) : 12 €

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



### ST-PAUL-CAP-DE-JOUX

Place de l'Eglise - 17h30

### GUITALENS - L'ALBAREDE

Place de l'école - 17h35

**VIELMUR/AGOUT**  
Parking du collège - 17h45

**LAUTREC**  
Rond-point du Mercadial - 18h

**ALBI**  
18h30



# Vendredi 21 mars

### PEYREGOUX

#### Concert à la Guild'ette - Thom Souyeur, chansons burlesques

Chansons françaises engagées et cyniques, Thom Souyeur & Les Petits Grégorys est un boys-band créé de toutes pièces en 2015 et qui se démarque en traitant de thèmes audacieux et tabous. Cela leur permet de faire les premières parties de Giedré ou Mononc' Serge et de partager des scènes avec Didier Super ou le groupe Schlaaass.

Les textes, subtils et bien léchés sont portés par une musique librement inspirée des VRP, des Fatals Picard, de Ludwig Von 88. Sur scène ils sont épaulés par le séduisant Jean-Yves Camet, célèbre producteur-archéologue-célibataire, qui nous prend par la main pour nous permettre de vivre pleinement l'expérience d'un « Constacle » (collision entre un concert et un spectacle) inoubliable et familial.

Le show est implacable et aléatoirement maîtrisé, entre la bonne humeur et la légèreté apparente on peut lire une profonde envie d'élever les consciences, leur devise : Ce n'est pas pour rigoler, c'est pour dénoncer.

A partir de 18h, à La Guilde Larroque - Entrée gratuite

Contact : sabotage.craftbeer@gmail.com

### ST-PAUL-CAP-DE-JOUX

#### Tournois de ping-pong des professionnels

Le Ping St-Paulais convie toutes les entreprises et collectivités à participer à la deuxième édition de son tournoi spécial. C'est une compétition par équipe de 2 joueurs (mixte ou pas). Tout au long de la soirée, un apéritif dinatoire est prévu.

De 18h45 à 23h, au gymnase municipal.

Contact : 06 24 26 95 38 / psp@pingstpaulais.com / [pingstpaulais.com](http://pingstpaulais.com) ✨



# Vendredi 21 mars



## LAUTREC

### Drag Ton Plùm, 6e édition, au Café Plùm

Au programme ? Projection, Show drag & DJ set !

La dream team de LA MADONE revient pour la soirée plumesque de l'année !

Avec : Belladonna, Eliott des Adelphe, Bijou Callas, Mika Rambar, Harissa Franklin, Robin. Moustachue, maquillé(e), poilues, peint(e), habillé(e) ou dénudé(e), poétiques, perruqué(e), décalé(e)... ce cabaret est composé d'une belle brochette d'artistes en tout genre, iels proposent, pour votre plus grand plaisir un spectacle badigeonné d'émotion, d'humour et d'absurdité.

Plein tarif : 15 €, Tarif réduit : 8 € - De 20h à 23h30

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨



# Samedi 22 mars

## ST-JULIEN-DU-PUY

### Soirée de la St-Patrick organisée par le comité des fêtes.

Soirée animée groupe de musique irlandaise "Gerry Carter".

Restauration sur place, sans réservation : fish and chips, tarte aux pommes et divers types de bières vous seront proposés.

Rendez-vous dès 19h30, à la salle des fêtes de La Bartelle - Entrée gratuite

Contact : [comsaintju81@gmail.com](mailto:comsaintju81@gmail.com)



## LAUTREC

### Audition des élèves de l'école de musique Les Musicales.

Chaque année, l'école de musique de Lautrec organise des auditions. C'est l'occasion pour les élèves volontaires de l'école de se produire sur scène, seul ou en groupe. La chorale sera également présente. Ils découvrent ainsi les contraintes et les plaisirs de jouer sur scène. Les musiciens et chanteurs peuvent se produire en toute confiance, devant un public tout à fait bienveillant. Il n'est question ni de notes, ni de classement.

Ils vous attendent nombreux pour les encourager !

A 20h30, salle François Delga.

Contact : 06 82 97 37 20 / [musicales.de.lautrec@gmail.com](mailto:musicales.de.lautrec@gmail.com)



## LAUTREC

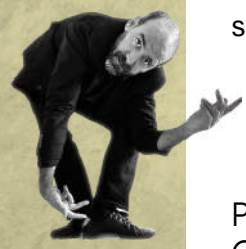
### Erwan Pinard en concert au Café Plùm.

Chateur poético-cynique (et pas seulement), Erwan Pinard présente son nouveau spectacle en (presque) deux mots :

- Remuer : Faire changer de position / Provoquer l'émotion.
- Punk : Personne affichant des signes extérieurs insolites afin de caricaturer la société.
- Crooner : Chanteur de charme à la voix de miel de châtaignier.
- Style : Jouer avec le dictionnaire.

Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 € - De 21h à 23h

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨



# Les 22 et 23 mars



## MONTPINIER

### Exposition de modélisme et visite du château

2e édition de l'exposition de modélisme au Château de Montpinier, par le club de maquettisme du Lauragais "Les Epicuriens".

Maquette de voitures, avions, maisons, châteaux + démonstrations.

Visite du château par l'Association du Patrimoine Tarnais.

Buvette et vente de gâteau au profit de l'association.

Entrée gratuite, pour l'exposition et pour la visite du Château - De 10h à 18h30

Contact : 06 82 03 92 96 / asso.patrimoinetarnais@gmail.com



## MOULAYRÈS

### Fête du printemps

L'association Yaku Kawsay vous invite à la fête du printemps le samedi 22 mars au soir et le dimanche 23 mars toute la journée. Animations, conférence, débats, jeux, marché de producteurs locaux. Buvette et restauration sur place.

Rendez-vous à la salle communale - Entrée gratuite

Contact : 06 51 29 01 19



## Dimanche 23 mars



## GUITALENS-L'ALBARÈDE

### Loto des ADMR de Serviès et Guitalens-l'Albarède

De nombreux lots sont à gagner. Rendez-vous à la salle des fêtes, à 14h.

Contact : 06 30 28 25 55 / domi.izardewanadoo.fr

## Vendredi 28 mars

## LAUTREC

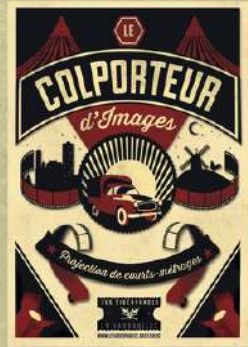
### Soirée courts-métrages du Colporteur d'images au Café Plùm

Thématique de la soirée : Utopie

Le Colporteur d'images, c'est un projet itinérant en milieu rural, avec l'envie de mettre en lumière des courts-métrages indépendants, le travail de réalisateurs peu médiatisés, de donner à voir les réalisations locales, et de revenir sur l'histoire du cinéma avec des courts métrages parfois oubliés.

De 21h à 23h30 - Tarif : 4 €

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



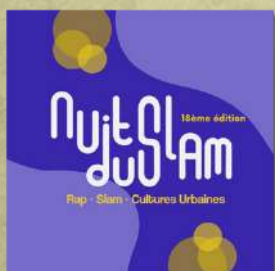
## Samedi 29 mars

## LAUTREC

### Nuit du Slam au Café Plùm

Festival itinérant de musiques, poésies et performances sur la région Occitanie, en partenariat avec Contre courant. Au programme ? Scènes ouvertes de slam, poésies et concerts de 18h à 23h30 - Entrée gratuite

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)





# En mars, la nature est à l'honneur à La Symphony du Vivant !

La mini forêt-jardin Symphony du Vivant à **Lautrec** est un lieu chaleureux et intimiste où Emmanuelle vous accueille, pour vous parler de permaculture/agroécologie et de biodiversité. Au programme de ce printemps, de belles animations pour avoir la main verte et jardiner au naturel !

Contact : 06 07 12 23 91 / [symphony.du.vivant.lautrec@gmail.com](mailto:symphony.du.vivant.lautrec@gmail.com) / [Site internet](#) ✨

*Du 29 mars au 13 avril*

## Tous au Compost ! 2025

La Symphony du Vivant accueille l'animation "Tous au Compost !" pour apprendre ce qu'est le compostage individuel.

Vous triez vos biodéchets, c'est de l'or ! Alors conservez-les et compostez-les pour les valoriser dans vos espaces verts.

Venez et posez toutes vos questions pour mettre en place et menez à bien votre compost individuel, une alternative vertueuse aux sacs oranges.

Sur réservation, de 10h à 17h - Gratuit



*A la demande*



"**Fresque du Sol**" est un jeu collaboratif qui fait appel à votre créativité.

La Fresque du sol, au travers de 50 cartes, permet de comprendre ce qu'est un sol, comment celui-ci se forme et quelles fonctions écologiques découlent de ses propriétés pour ensuite l'ensemble des services qu'on en retire, les menaces qui rendent ces services limités dans le temps et l'espace et les actions qu'on peut engager pour préserver le fonctionnement des sols.

Au moyen d'un jeu de rôle, reflétant la diversité des acteurs qui interagissent sur les sols il ouvre sur une réflexion transversale : quels leviers pour mieux connaître et préserver nos sols ?

Sur réservation, pour des groupes de 4 à 8 participants.

Durée : 3h - Tarif : 10 €/pers.



*Les mercredis et samedis*

## Rêver sa forêt-jardin - Visites et ateliers

Les règles d'or à savoir en permaculture/agroécologie et biodiversité, comment concevoir un jardin nourricier respectueux de l'environnement. Venez visiter ce petit havre de paix ou passez du rêve à la conception à travers des ateliers créatifs.

Sur réservation - Visite en participation libre, tarif des ateliers à la demande.



Et tout au long du mois...

2 mars



Tous les 1ers dimanches du mois

Brunch

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 réglera 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 : [contact@cafeplum.org](mailto:contact@cafeplum.org)

[CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org) ✨



Tous les 2èmes dimanches du mois

9 mars

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. Food-Truck réunionnais "Soleil Vanille". Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €).

Contact : 05 63 59 39 21



Tous les dimanches matin

VIELMUR

Tous les dimanches, sur réservation, "**la Vie Moyenâgeuse**" vous convie à ses entraînements de combat avec bâtons et épées. Rendez-vous aux Granges de Vielmur, de 10h à 12h. Tarif : 15 € (annuel) - Contact : 06 70 14 77 50



Tous les mercredis



CUQ ET VIELMUR/AGOUT

**Concours de belote** organisé par Les Copains de Cuq et Atout Vielmurois.

Inscriptions à partir de 20h sur place, début du concours à 21h précise.

4 parties de 12 maines. Nombreux lots de qualité.

Les concours à **Vielmur** (salle Jules Nègre) : **5 et 19 mars**.

Les concours à **Cuq** (salle Aimé Faguet) : **12 et 26 mars**.

Atout Vielmurois : 06 08 12 80 24 / Copains de Cuq : 05 63 74 31 42





Tous les 3èmes jeudis du mois

20 mars

**LAUTREC**

**Soirée jeux et dégustation au Café Plùm !**

D'un côté, on joue à des jeux de société, et de l'autre on déguste une bonne bière ou du bon vin local ! A partir de 18h30, c'est la soirée jeux de société et dégustation avec un domaine viticole, une brasserie ou même une distillerie du coin ! Ce soir là, on découvre et on déguste de bons produits du terroir tout en s'amusant avec la grande sélection des Jeux Ambulants. Une tradition plumisque à ne pas manquer !

Contact : [contact@cafeplum.org](mailto:contact@cafeplum.org) / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



Tous les derniers vendredis du mois

28 mars

**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 et Serviettes, 1 Terrasse du Mallegou à Lautrec. Animé par Chloé Martinez de Familles Rurales à Vénès.

Contact : 05 63 59 09 38 / [torchonsetserviettes81@gmail.com](mailto:torchonsetserviettes81@gmail.com)



*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



# Idée recette : Le velouté d'Ail Rose de Lautrec façon cappuccino

## Ingrédients (pour 8 personnes)



## Préparation

- Pelez la tête d'Ail Rose, mettez à cuire avec la moitié du bouillon.
- Réduisez de moitié et ajouter 1/2 litre de crème. Réduisez jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.
- Lavez le cresson et faites le cuire avec le reste du bouillon pendant 15 minutes.
- Mixez le tout et monter la préparation avec 50 g de beurre.
- Battez en chantilly le reste de crème, salez, poivrez et ajoutez le cumin.
- Versez la préparation dans de jolis verres. Finissez ensuite avec la crème fouettée au cumin.
- Décorez d'un brin de coriandre et d'une pincée de cumin.

Retrouvez cette recette sur cuisineaz.fr : [www.cuisineaz.com/recettes](http://www.cuisineaz.com/recettes)



## 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 (du 15 juin au 15 septembre)

✉ [lautrectourisme81@gmail.com](mailto:lautrectourisme81@gmail.com)

www [www.lautrectourisme.com](http://www.lautrectourisme.com)

