

L'association Fleurantine  présente:

feuille de choux n°1

Le Festin

Fleurantine

Un projet 2022-2023

feuille de chou

SOMMAIRE

Édito p.4-5

Épicerie p.6

Jardin p.7

Salle à manger p.8

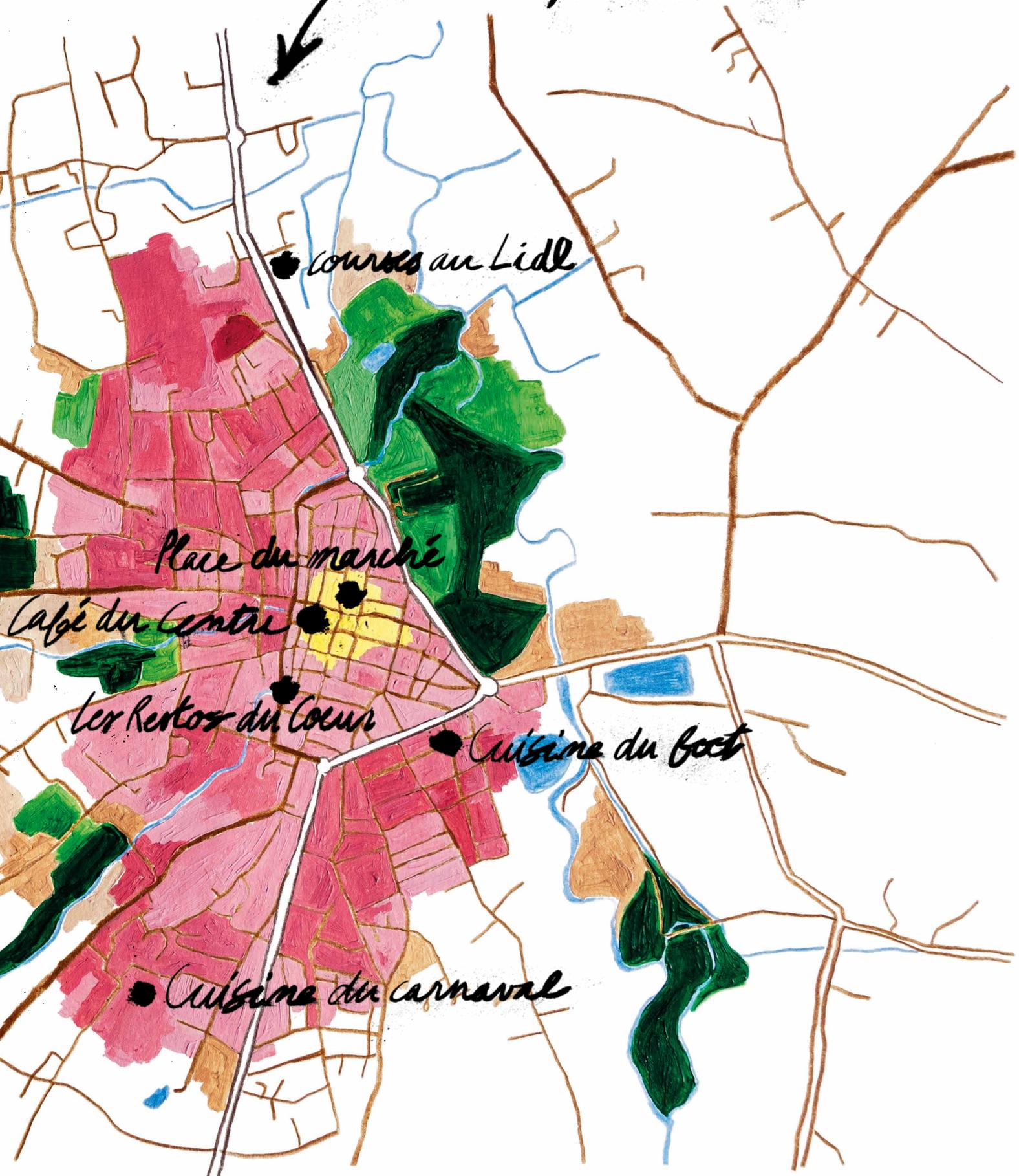
Cuisine p.9

Annonces p.10-11



Les endroits
où on a mangé

C'est ici que ça se passe!



feuille de chou

ÉDITO

Il y a un an, j'ai débarqué à Fleurance avec mon association « La Zankà ». La Zankà, cela veut dire la rue, l'espace du commun, celui que l'on partage avec ces « autres » qui habitent à nos côtés.

Je suis une artiste Franco-marocaine, qui habite dans le Gers depuis 14 ans. Je crée des récits, des spectacles, des installations, des événements qui ont pour particularité d'être toujours-souvent-en général en dehors des lieux dédiés à l'art.

Quand je suis arrivée à Fleurance, je me suis demandé quel sujet aborder pour rencontrer le territoire, la terre, le terroir, les fleurantines et fleurantins.

De là est né
« Le Festin » car
la nourriture est
au festin un prétexte
essentiel.



Au Festin Fleurantin co-existent :

- Les techniques de mise en conserve des aliments et les histoires de recettes de famille.
- Les histoires de maraîchage et l'art de malaxer la terre.
- Les sardinades de l'été, les récits de viticulteurs locaux petits enfants d'immigrés Italiens.
- Le dessin des sillons des engins agricoles, les payannes patronnes, les végans détendus, les chasseurs humanistes.
- La poétique du survivalisme et les couleurs bigarrées des entassements de boîtes de conserves à la distribution du vendredi aux Restos du Cœur.
- Le fromage et le boudin achetés sur le marché du vendredi matin. La paella et les plats orientaux achetés sur celui du mardi.
- L'énergie de l'équipe de femmes du Café du Centre qui s'affairent au rythme des chansons de Nico.

L'idée est simple :

Réunir tout cela autour d'un événement au carrefour du repas de quartier et de la création contemporaine, pour la fête des voisins en mai 2023.

Cet événement sera construit sur toute une journée et proposera une sorte de **portrait gustatif** de la ville.

Ce jour-là on pourra entre autres :

- faire son marché,
- avoir un stand sur une brocante de vaisselle,
- participer à un concours de soupe
- voir un repas spectacle
- faire de la dinette en céramique, etc.

Je ne suis pas seule dans cette histoire car entre temps, j'ai rassemblé une **dream team d'artistes** de la région (constructeurs, vidéastes, graphistes, créateurs sonores, comédiennes, etc).

Pour construire l'événement, nous allons à la rencontre des **structures de la ville** (Restos du Cœur, Café du Centre, CCAS, service jeunesse, Jardins de Cocagne) pour filer un coup de main, écouter des récits, proposer des ateliers.

Nous collaborons aussi avec des Fleurantins et Fleurantines. Vous nous avez peut-être aussi vus sur le marché faire des interventions...

Notre idée est de faire du Festin un prétexte à la relation, un espace de branchissement.

Cette « **feuille de chou** » que vous avez entre les mains en est un exemple.

Nous avons découvert, il y a un an, les **Jardins de Cocagne**, une ferme d'insertion qui fait du maraîchage. C'est là que j'ai découvert cette initiative que j'ai de suite trouvée inspirante. Ce journal avait été créé par Bruno, le directeur, et sa fille mais s'était arrêté à la 200^{ème} édition...

De mon côté, j'avais gardé l'idée en tête et je me suis mise à rêver de reprendre le flambeau, en le rééditant un peu.

Voici le premier exemplaire de cette tentative. Il y aura à l'intérieur les textes, dessins, photos confectionnés lors des semaines où nous nous réunissons à Fleurance. Nous la distribuerons entre autres dans les **paniers de Cocagne**, les colis des Restos du Cœur, au **service jeunesse de Fleurance**, en **mairie**, sur les marchés...

Nous en ferons une par saison !

Bonne lecture,
ZINEB

Là où l'on va, nous va glanons de belles idées. Nous essayons de mettre un coup de projecteur ~~sur~~ dessus.

« Un penton c'est
se remplir de vin,
de mets, de mots,
de présences
et de regards. »

Phrases à compléter

Pour se préparer à un festin, il ne faut pas oublier de

.....

.....

Pour préparer un festin, le plus **important** est.....

.....

.....

On choisit sa place à un festin en fonction de.....

.....

.....

Nous remercions l'association du **Carnaval** qui nous a accueilli comme camp de base durant la semaine de résidence de novembre.

La **meilleure excuse** pour refuser une invitation est

.....

.....

Le meilleur fond sonore pour un festin est.....

.....

.....

ça c'est nous !



Zineb Benzekri / direction artistique, Jérémy Morelle / écriture et son, Jasmine Brooke / graphisme et couture, Guillaumes Desnoulet / lumière et ambiance, Régis Friaud / conception et construction scénographie.
Laboratoire d'expérimentation: Agathe Voute, Bernadette Jeagger, Anita Cuadrado, Coralie Miralles, Pierre-Louis Furon.

feuille de chou

ÉPICERIE

Les Restos du Cœur, c'est: un lieu de rencontres et de distribution de denrées alimentaires mais pas que... de la **solidarité alimentaire**.

C'est aussi un système de points, qui leur semble d'une évidence sans nom (pas encore tout compris de mon côté), des rendez-vous au petit matin pour la «ramasse», des personnes qui se mobilisent plusieurs journées complètes chaque semaine.

Nous y sommes allés un vendredi pour y animer un atelier d'écriture et puis aider un brin:



Focus sur les Restos du Cœur:

• Une «**épicerie solidaire**» mise en place par la Mairie de Fleurance a ouvert à Fleurance. Cette épicerie vend des produits à **prix très réduits** aux personnes qui ne peuvent bénéficier de l'aide alimentaire des Restos en raison de revenus légèrement supérieurs.

• Pour être bénévole au Restos du Cœur / contact: griffonc32@gmail.com

JARDIN

La Pépinière

« La pépinière, c'est une salle de **naissance**. Là où prennent vie les graines des plantes à venir. C'est une serre, une toile de plastique transparent sur armatures en métal. La lumière blanche, éclatante, impose de plisser les yeux. On garde la tête baissée sur son travail. Les **semis**. Donner naissance à la graine. Enrobée dans de l'argile. Petites billes, des petites graines de vie, on les manipule du bout des doigts.

Précision du geste minutieux.
 Contact du terreau,
 douceur.
 La terre polit les mains comme de l'argile. »

BERNADETTE

La Poule au Pot

Moi je mange pour passer l'temps.
 Lui mange par plaisir,
 Il est particulier, sa grande barbe lui donne un air méchant, mais aujourd'hui il s'est rasé.

Moi, je n'ai pas peur de lui.

Sa cuisine est **sensuelle**, dans son tablier sa barbe et lui **sont un poème**.
 Je voudrais **être son plat principal**, mais je ne suis qu'une petite **olive qu'on oublie** au fond du plat.
 Lui est une poule au **pot**,
 il est crémeux, il pousse à la caresse.

Quand il est triste, il se console au saucisson à l'ail.
 Je voudrais qu'il me goûte...

oui juste...
 qu'il me goûte...

Mais il m'a oubliée au fond du plat, on goûte avant de dire si l'on aime ou pas !
 Moi je m'souviens de lui comme d'un festin, dommage qu'il ait débarrassé la table.

ANITA

« La terre, c'est pas sale. Ça donne des maladies, des vers, les animaux y dégèquent MAIS c'est pas sale. » Caro



Elle, moi et les oignons

« Elle et moi désherbons les oignons. On arrachait les mauvaises herbes, **les mauvaises herbes** c'est toutes les plantes dont on ne connaît pas bien le nom.

Elle par contre je n'oublierai pas son prénom, une jolie plante grande et belle, 6 ans qu'elle travaille ici mais avant, elle a fait plein d'autres choses comme travailler à l'usine, mais elle n'aimait pas quand il fallait tuer les lapins.

Elle a aussi travaillé dans un cirque, elle s'occupait des animaux et du montage du chapiteau, elle avait 18 ans.

Mais à 6 ans elle travaillait déjà, la vigne, les vendanges je crois. C'est son père qui lui a tout appris, même la **paella**. Son père, il était Espagnol.

Sa mère était Bretonne, de Dordogne (les deux?). Sa mère c'est comme une rose, elle s'en occupe beaucoup de sa mère,

« on en a qu'une... ».

ANITA

Focus sur Les Jardins de Cocagne de Fleurance :

C'est une **exploitation agricole biologique d'insertion**, membre du Réseau Cocagne, où sont produits des légumes et fruits biologiques certifiés AB (agriculture biologique), vendus chaque semaine sous forme de paniers aux adhérents.

Horaires d'ouvertures :
 Du lundi au vendredi de 8h à 13h.

Contact :
jardinsdecocagnedefleurance.com

feuille de chou

SALLE À MANGER

Café du centre :

Nous remercions le Café du centre et toute son équipe qui nous ont accueillis comme camp de base durant la semaine de résidence d'octobre.

À l'heure du café avec le réseau entourage... échange entre Coco et Mireille.

« Bon ben je ne sais pas quoi vous dire moi. Je vous ai dit que j'avais une **sciatique** ?

- Moi, j'aimerais organiser **un festin**.

- Mais comment ça organiser... on se fait une bouffe tous les jeudis. On va pas se voir tous les jours non plus ! Moi le **mercredi**, y a mes enfants, le **lundi** y a la marche, le **mardi**...

- Non, **non, non !** Je vous parle pas **d'une bouffe**, je parle **d'un festin !**

- Ça veut dire quoi ça ? On met les grands plats dans les petits ?

- Oui, non...

Je sais pas quoi vous dire...

Je rêve qu'on... qu'on fouille **et farfouille dans nos frigidaires**, qu'on fricasse, **qu'on farcisse, fignole et enfourne nos petits fours pour festoyer finement !** **Je veux un repas gargantuesque, sensuel...**

- Sensuel ? La boustifaille ?

- **Oui, sensuel !** Je veux qu'on se rencontre autour **de saveurs, d'odeurs, de couleurs, de textures**. Je veux que la nourriture amplifie la rencontre par tous nos sens. Je veux... je veux une rencontre sur plein d'étages sensoriels.

Je veux...

- Tu veux une feuille de Sopalin ?

- Je veux que tout le monde sache que je suis la spécialiste des crêpes.

- Moi, ce que j'aime, c'est la **volaille**.

- C'est ma petite nièce qui me l'a dit « Tata Mimi, tu es la meilleure du monde pour les crêpes. »

- Ah oui ! **La volaille sauce moutarde !**

- Pour mon festin, y aura tout le monde. Et on dressera trois grandes tables. On mangera l'entrée sur la première, et là, je mangerai à côté de ma petite nièce, et elle me racontera ses voyages. Puis au plat principal...

- Je t'ai dit que j'avais une **sciatique** ?

- ...je serai à côté de mon fils. Comme ça j'aurais le temps de lui dire que j'ai pas fait exprès. Et au dessert, je serai à côté de ma nièce.

Mais cette table-là sera **ronde**, avec personne dans un coin. À nous tous, on réunira trois époques, t'imagines, comme dans Sous le Soleil des Scorta ?

Et puis, on mangera des **crêpes**. Peut-être même que je glisserai la recette à l'oreille de ma petite nièce. On écouterait de la musique italienne pendant le repas et à la fin, on mettrait France Gall, comme ça les jeunes, y s'lèveront pour **danser**.

Peut-être même que je chanterai. »

CORALIE





Breaking News

- #1 Au café du centre, avant, le patron c'était Jérôme. Maintenant, c'est Nathalie!
- #2 Une fois par mois nous organisons un repas-atelier artistique gratuit pour celles et ceux qui voudraient participer au repas spectacle de la fête des voisins.

Si vous êtes intéressés pour rejoindre le groupe vous êtes les bienvenus. Contactez-nous à l'adresse suivante : lazankacie@gmail.com

Un grand merci à Audrey pour son accompagnement à la coordination de ces rencontres et à l'association du foot pour le prêt de la cuisine.

feuille de chou

CUISINE

Palombes aux petits pois d'Odette

INGRÉDIENTS:

2 palombes, 3 carottes, 5 échalotes, 150 gr de petits lardons fumés, 300 gr de petits pois extra-fins, 1 cuillère à soupe de graisse, 1 morceau de sucre, sel et poivre.

PRÉPARATION:

1. Couper en quartiers carottes et échalotes. Saler et poivrer les palombes.
2. Dans une cocotte en fonte, mettre la graisse et quand elle grésille, mettre à dorer les palombes sur tous les côtés. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 min en les retournant de temps à autre.
3. Sortir les palombes, les couper en deux et garder au tiède.
4. Verser dans la cocotte les carottes, échalotes, lardons et faire revenir à feu doux en remuant souvent. Puis rajouter les petits pois, saler, poivrer, sucrer et ajouter de l'eau chaude à hauteur. Couvrir et laisser cuire 30 min.

Servir en enfouissant les palombes dans les petits pois.

Wok de chou pe tsai

à la demande de Guillaume

PRÉPARATION:

1. Couper le chou en 4 et couper en travers en lanières.
2. Sauter le chou à feu vif dans un wok ou à la poêle avec de l'huile d'olive.
3. Vous pouvez ajouter d'autres légumes coupés en fines lanières (oignons, carottes, etc.) mais également des crevettes décortiquées ou de la viande coupée en lamelles fines. Saler, poivrer et laisser mijoter.



Le « niglo » (hérisson) à la grille

Pour un bon plat de « niglo », il faut d'abord aller à la chasse. Et si vous avez la chance d'avoir avec vous un bon chien vous risquez d'en trouver... Supposons que vous ayez attrapé un beau hérisson bien gras (la meilleure époque pour la chasse est octobre et novembre) voici comment le préparer. Tout d'abord il faut tuer le niglo (on fait le coup du lapin) car le chien ne fait que le capturer !

PRÉPARATION:

1. Enlever les épines de l'animal. Prendre un couteau qui coupe très bien, attraper le niglo par les pattes arrières et le raser.
2. Tremper le niglo dans de l'eau bouillante pour enlever le duvet qu'il a sous le ventre.
3. Pour enlever totalement les restes des épines, passer le niglo dans les flammes quelques instants.
4. Le couper en deux en l'ouvrant par le dos. Sortir tripes et nettoyer bien.
5. Pour la cuisson: faire bouillir le niglo dans l'eau. Au bout de quelques minutes prendre un bol de bouillon: ajouter beaucoup d'ail et persil, poivre, sel et piler le tout.

Quand le hérisson est cuit, on le dépose sur un plat en le recouvrant de la sauce à l'ail. On peut le déguster avec de bonnes pommes de terre bouillies.



ANNONCES

Nous lançons pour le prochain numéro une rubrique petites annonces qui vous est dédiée. Donc pour pouvoir la réaliser nous attendons vos retours. Merci de nous écrire à l'adresse suivante: lazankacie@gmail.com

Cœur d'artichaut: la rubrique pour trouver l'amour.

Le faire avec un **portait chinois culinaire**:

Si j'étais un légume

Si j'étais un plat

Si j'étais un dessert

Si j'étais une boisson

Le meilleur lieu pour un **repas en amoureux**

Le menu pour un « first date »

Prise de chou: la rubrique cris du cœur sur les sujets liés à la nourriture qui nous **bouleversent**, nous **révoltent**...

Ce qui **m'écoeure** c'est

Pas un radis: le lieu des **échanges de graines**, de savoir-faire et des demandes de coup de main liées au jardinage ou à la cuisine.

Je donne

Je cherche

→ **Contacts**

La feuille de chou est réalisée par la Zanka cie association fleurantine loi 1901, siret: 90455785700011.

Mail: lazankacie@gmail.com

Tel: +33 (0)6 99 50 95 55



 **Ville de Fleurance**
FLEURANCE A FLEURI, FLEURIT, FLEURIRA TOUJOURS

 **MINISTÈRE DE LA CULTURE**
Liberté
Égalité
Fraternité

 **INSTITUT FRANÇAIS**
CasaMarca
Direction Régionale
des Affaires Culturelles
Occitanie

 **SACD**
SOCIÉTÉ DES AUTEURS ET
COMPOSITEURS EN OCCITANIE

 la culture avec
la copie privée

 **FONDATION
Abbé Pierre**

 la ligue de
l'enseignement
En savoir pour tous, partout, toujours

 **Jardins
de Cocagne**

 **LES RETROUVAILLES
de Cocagne**
LES RENCONTRES

 **EMMAÛS**
L'ÉCLAIRÉ CLASSIQUE

La nourriture est au festival
un prétexte essentiel.



la
ZANKÀ
اڤڤ