



# Parc naturel régional Corbières\* Fenouillèdes

DOSSIER DE PRESSE

## *Mémoires culinaires*

**Présentation officielle du livre  
issu de 3 ans d'une collecte  
menée auprès des habitants des  
Corbières-Fenouillèdes**

**LAGRASSE - Samedi 30 août 2025**



Parc  
naturel  
régional  
Corbières  
Fenouillèdes



Le Parc est financé par



Les communes  
et intercommunalités  
du territoire

# « Mémoires culinaires »

un livre savoureux, un projet de territoire



« Mémoires culinaires » : quand un territoire transmet ses saveurs ancestrales

«Mémoires culinaires en Corbières-Fenouillèdes» est le fruit de trois années de collecte menée par le Parc naturel régional dans les communes du territoire. Ce beau livre de 160 pages révèle un patrimoine culinaire authentique à travers les « 4P » : plats, portraits, paroles et paysages.

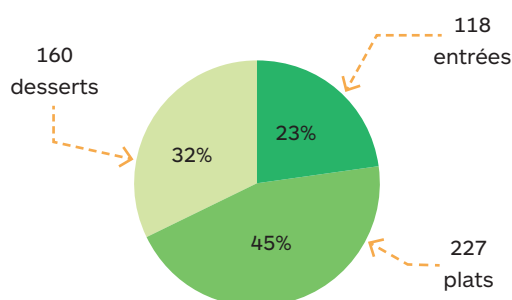
## Quelques chiffres

- **Parution** : 28 juin 2025
- **Format** : 17 x 24 cm, 160 pages
- **Prix** : 19 euros TTC
- **Auteur** : Philippe Motta (textes)
- **Photographe** : Idriss Bigou-Gilles
- **Éditeur** : Plume de Carotte (Toulouse)
- **Co-édition** : Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes

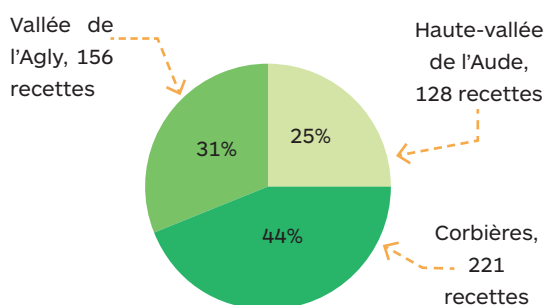


Un projet pour protéger la mémoire d'un territoire

Face à la modernité qui transforme nos modes de vie, le Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes a mené une véritable course contre le temps pour collecter et fixer la mémoire culinaire du territoire. Cette collecte a permis au Parc de «cartographier» et d'enregistrer ce patrimoine culinaire hérité de générations qui transmettaient leur savoir oralement.



### MENU



### Secteurs géographiques

## Chiffres clés



505

505 recettes collectées



60

60 personnes ont répondu à l'enquête



69

69 communes



38

38 heures d'enregistrement



## Au menu : *Trois univers culinaires*

### { « A l'ostal » - La cuisine du quotidien

Une cuisine familiale où «rien ne se jette», mettant en lumière les produits du jardin et de la basse-cour. Le pain rassis trouve une seconde vie, les abattis de volaille deviennent des trésors, et l'ail règne en maître avec l'*aiga bolda que salva la vida*.



### { « Per la natura » - La cuisine de la cueillette

Une cuisine de la cueillette sous toutes ses formes : pêche, champignons, chasse, escargots, miel... Quand la nature offre ses richesses à ceux qui savent les reconnaître et les préparer.



### { « A la fèsta ! » - La cuisine du partage

Les plats des grandes occasions : tue-cochon, moissons, vendanges, fêtes votives. Là où se retrouvent les bunyetes, les croquants, et tous ces desserts qui marquent les temps forts de la vie villageoise.



## Les acteurs *du projet*



**Philippe Marcy**  
L'enquêteur de terrain

Animateur territorial du Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes, il a coordonné la collecte sur le terrain, rencontrant les témoins et recueillant leurs précieux témoignages



**Idriss Bigou-Gilles**  
Le photographe

Après ses études de photographie et des expériences au Québec, au Vietnam et à Paris, ce spécialiste du reportage et du portrait s'est installé dans le sud de la France. Il collabore régulièrement avec Le Monde, Le Figaro, L'Obs, Libération, Géo et l'AFP.



**Philippe Motta - L'auteur**

Journaliste né en Occitanie, Philippe Motta a parcouru la région pendant trente ans comme correspondant pour divers titres nationaux. Auteur de romans, biographies et documents, il revendique son attachement au livre papier comme support privilégié de la transmission.



**Fred Lisak**  
Éditions Plume de Carotte

Créées en 2001 à Toulouse, les Éditions Plume de Carotte se spécialisent dans la rencontre entre l'Homme et la Nature à travers des beaux-livres illustrés. Cette maison d'édition explore les liens qui unissent l'humain à son environnement : botanique, patrimoine, traditions et savoirs populaires.



## Un livre pour *perpétuer les savoir-faire*

### Un patrimoine en évolution

Les pratiques culinaires traditionnelles se transforment avec leurs dépositaires. Des ingrédients comme le sagi (graisse de porc rancie), des techniques de conservation ancestrales, des recettes liées aux rythmes saisonniers : tout un univers culinaire mérite d'être documenté et transmis aux générations futures.

### Des savoirs uniques à préserver

Ces « mémoires culinaires » ne se trouvent dans aucun livre de cuisine. Elles sont portées par des femmes et des hommes qui cuisinent « comme leurs mères », perpétuant des gestes et des saveurs qui constituent un véritable trésor de savoir-faire local.

### Une démarche territoriale d'avenir

Le livre s'inscrit dans la mission du Parc naturel régional de valoriser et transmettre le patrimoine culturel immatériel. Il illustre comment un territoire peut enrichir son identité en puisant dans ses racines tout en s'adaptant aux transformations contemporaines..



## CONTENU DU LIVRE

### 35 *recettes authentiques*

Des patanas aux aurelhetas, en passant par l'ollada et le freginat, chaque recette est accompagnée de son histoire et de ses variantes locales.

### 14 *portraits d'habitants*

Rencontres avec les dépositaires de cette mémoire : agricultrices, éleveuses, cuisinières passionnées qui racontent leurs gestes et leurs souvenirs.

### 3 *portfolios thématiques*

- \* La fabrication du pain traditionnel,
- \* La confection des confitures artisanales,
- \* La préparation du croquant de Saint-Paul.



## Un outil de *développement territorial*

### Cohésion sociale

La collecte a renforcé les liens intergénérationnels et la fierté territoriale, faisant redécouvrir aux habitants leurs propres richesses et leurs histoires.

### Transmission pédagogique

Les projets vidéos «Le Parc en cuisine» menés avec le lycée de Quillan montrent comment ce patrimoine peut nourrir l'éducation des jeunes générations.

### Valorisation touristique

Le livre participe à l'attractivité du territoire en révélant ses spécificités culinaires, créant un lien entre visiteurs et patrimoine local.



Festival des saveurs - Quillan le 17 septembre 2022

## Les langues régionales au coeur du projet

L'une des missions du Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes consiste à valoriser la culture locale et ses langues régionales : l'occitan et le catalan.

C'est dans cette optique que le Parc a choisi de partager certains éléments de ses recettes en langue régionale dans son livre « Mémoires culinaires ».

Afin de permettre à tous de s'appropriier les termes et expressions infusée dans le texte, un lexique se trouve en fin d'ouvrage.

Ces termes ont été choisis et orthographiés en partenariat avec :

- l'Institut d'Estudis Occitans-Aude (IEO 11) qui a pour objectif la connaissance, la promotion et la diffusion de la langue occitane,
- Le Sioccat qui exerce des missions d'appui, de conseil et d'ingénierie pour la promotion et la diffusion des langues et cultures catalane et occitane.

### *Aller « à la bouteille »*

La pêche avait ses « spécialistes » pour attraper quelques poissons à la rivière : *a la gaunha* (à la main), *a la naufila* (filet en travers) *o al bresèlh* (au verveux). Au printemps, les enfants aidés de leurs grands-pères plaçaient dans le lit de la rivière, à contre-sens du courant, une *carrafa* ou « bouteille » dont le cul tronconique était percé pour se faire une friture de vairons. Les poissons s'enfilaient dedans sans pouvoir en ressortir.



## Une collecte prisée des lecteurs et auditeurs

### RADIO

- 16 Chroniques diffusées sur Ràdio-Lenga d'Òc
- 2 émissions :  
« Le Mag de l'environnement », diffusé sur 6 antennes locales

### PRESSE & LIBRAIRIE

- 31 chroniques diffusées dans La Semaine du Minervois
- 1 carnet de 15 recettes (2000 ex. diffusés)
- + de 20 articles de presse
- 1 livre de 35 recettes



Réécoutez l'intégralité des émissions autour de la collecte de la mémoire culinaire du Parc

<https://www.parc.corbieres-fenouilledes.fr/les-actions/collecte-de-la-memoire-culinaire>

<https://www.rcf.fr/culture-et-societe/recettes-du-pays>

## Perspectives

Le livre sera présenté lors de manifestations territoriales telles que les salons du livre de Maury et de Saint-Paul de Fenouillet. L'exposition photos « Mémoires culinaires » est vouée à accompagner ces temps de présentation du livre

mais elle pourra également accompagner d'autres événements autour de la cuisine et des produits du terroir; différents partenariats sont actuellement à l'étude pour continuer à valoriser et transmettre le patrimoine culinaire des Corbières-Fenouillèdes.



## Exposition photographique : quand l'image révèle l'âme du territoire

L'exposition photographique «Mémoires culinaires», grâce au travail exceptionnel d'Irdriss Bigou-Gilles et de Jean-Christophe Milhet, accompagne et illustre le livre et ses 4 «P». Les objectifs des deux photographes ont immortalisé certains paysages des Corbières, du Fenouillèdes et de la Haute Vallée de l'Aude, ainsi que des moments de retrouvailles, de fête, mais aussi et surtout, les portraits de ces femmes qui ont rencontré Philippe Marcy et Philippe Motta. Elles leur ont raconté leur vie, ponctuée de souvenirs et d'émotions liés à leur territoire, à son terroir, à ses ingrédients et finalement, à tout ce que contiennent leurs recettes : l'envie et le besoin de nourrir physiquement et émotionnellement.



L'exposition propose une trentaine de clichés grand format répartis en trois univers : *A l'ostal*, *Per la natura*, *A la festa*. Parmi ces photos, des images en noir et blanc, véritables archives visuelles, donnent à voir des moments de cuisine en famille : le millas est coulé sur la table, des jardins potagers gorgés de promesses gustatives, des petits que l'on envoie donner à manger aux poules...



### EXPO PHOTO

- 1 panneau de présentation
- 12 panneaux thématiques  
(*A l'ostal*, *Per la natura*, ...)
- 14 portraits



## Les contributrices découvrent l'exposition

Lors de la présentation officielle du livre samedi 30 août, Mme Malet, dont la recette de la cliquette d'œufs figure dans le livre, témoignait avec fierté :

*C'est ça la cuisine : des bons moments ! Mes 7 frères et sœurs sont venus manger chez moi ce week-end, je leur ai dit : « Je vais vous faire un repas régressif : un bon lapin comme le faisait notre grand-mère ! » ça nous a rappelé des souvenirs, un vrai retour en enfance.*

Ces « gardiennes de la mémoire » ont pu constater que leurs savoirs, longtemps considérés comme « ordinaires », trouvent aujourd'hui une reconnaissance patrimoniale légitime. Un moment de fierté collective qui a donné tout son sens à cette démarche de valorisation du patrimoine immatériel.

Mmes Lafage et Beyssac, également contributrices, ont évoqué l'évolution des habitudes alimentaires :

*C'est vrai que nos habitudes alimentaires ont changé, avant on mangeait beaucoup d'abats, maintenant c'est plus rare et ce n'est plus le plat du pauvre. On mangeait aussi très souvent de la morue, on en achetait de grands morceaux, elle était tranchée fine mais on pouvait aussi la choisir plus épaisse. Maintenant c'est devenu très cher.*

Philippe Motta confirme :

*La mémoire se fabrique au présent : la cuisine comme les paysages évolue. Avant on faisait la bourride d'anguilles maintenant on fait la bourride de lotte. On bouscassait : on ramassait dans la nature de quoi se nourrir ou agrémenter un plat. Avec l'arrivée de la voiture on est allés au supermarché et ces légumes qu'on achetait au marché ont disparu. Maintenant on essaye de retrouver ces goûts d'avant tout en les faisant évoluer car on s'est ouverts aux cuisines d'ailleurs. Avec humour il ajoute : Ma mère, maintenant, elle met du curcuma dans le riz !*



# Un lancement réussi

## Retour sur la présentation officielle du livre « Mémoires culinaires » à Lagrasse

La présentation officielle du livre « Mémoires culinaires en Corbières-Fenouillèdes » s'est déroulée samedi 30 août devant près de 70 participants. Un moment d'émotion et de partage qui consacre trois années de collecte auprès des derniers dépositaires de la mémoire culinaire du territoire.

### QUELQUES CHIFFRES

- 68 participants
- 40 exemplaires dédiés
- 10 témoins présents

### DÉROULÉ

- Prises de parole
- Table ronde
- Découverte de l'exposition « Mémoires culinaires »
- Dégustation de saveurs du terroir inspirées du livre

### L'accueil enthousiaste du public

Dès l'ouverture des portes à 11h, une foule intergénérationnelle s'est pressée pour découvrir ce livre tant attendu. On y côtoyait surtout des habitants du territoire venus retrouver « leurs » recettes, des passionnés de gastronomie régionale et des élus locaux venus découvrir cette « formidable matière » riche en « énergies, idées et ressources » du territoire. L'atmosphère chaleureuse et conviviale a immédiatement donné le ton d'une matinée placée sous le signe du partage et de la transmission. Ce sont donc 68 invités qui ont découvert l'ouvrage lors de cette matinée, posant de nombreuses questions sur la démarche de collecte et manifestant non seulement un vif intérêt pour l'ouvrage mais surtout une véritable émotion.

### Les Arts de Lire

C'est au cœur de l'abbaye de Lagrasse que s'est déroulé l'événement, accueilli par le Centre culturel Les Arts de Lire. Partenaire du projet depuis les premières réflexions, la structure a accompagné le Parc dans la création de « Mémoires culinaires ». Grâce au soutien de toute l'équipe, la présentation s'est déroulée dans ce lieu d'exception, où la librairie et les espaces culturels et de terroir sont en synergie avec le projet.



*C'est ma grand-mère que je j'entends en lisant ces recettes et en regardant les photos en noir et blanc. J'y ai reconnu une ancienne voisine qui faisait tout toute seule : elle élevait ses poules, ses lapins, faisait son potager et je me rappelle que chez elle, tous les jours la marmite fumait au coin de la cheminée; et cette odeur, mmm, que ça sentait bon ! Marie-Hélène, venue de Lézignan-Corbières.*



### Les témoins (re) découvrent leur livre

Certains participants avaient déjà pu parcourir ce beau livre mais d'autres l'ont découvert à l'issue de sa présentation. Une véritable redécouverte. Les contributrices, venues en famille ou entre amis ont apprécié le mélange des photos récentes et anciennes, les citations qui illustrent leur portrait et le récit : l'histoire de ce territoire qu'elles habitent et leur histoire, quelques bribes de vie confiées lors de cette collecte et rédigées par Philippe Motta.

Le moment le plus marquant de cette présentation, outre les quelques gouttes de pluie qui se sont invitées à l'événement, forçant l'assistance à regagner le cellier de l'abbaye, fut sans conteste la découverte de leur portrait « grand format » par toutes ces femmes dont les recettes figurent dans l'ouvrage.





## Des échanges riches

La table ronde animée par Marie Bataillon, chargée de production pour Les Arts de Lire, a permis de révéler les coulisses de cette aventure éditoriale exceptionnelle. Le livre « Mémoires culinaires » dépeint tour à tour et tout à la fois les 4 « P » : paroles, portraits, paysages et plats.

À la question "Quel est le P le plus important pour vous ?", Philippe Marcy, collecteur de mémoire au Parc naturel, a répondu avec émotion :



*Pour moi c'est le 5ème P : le P de partage. Le récent incendie a meurtri des gens que l'on a accueillis dans nos villages et c'est autour de repas partagés que l'on a échangé, que l'on a pu se reconforter. Cette collecte c'est aussi le sens du partage.*

Le photographe Idriss Bigou-Gilles a évoqué sa démarche artistique :



*Le travail de photographe est assez solitaire mais là, c'était l'occasion de rencontres, de partages. Paysages et portraits sont étroitement liés et incarnent la cuisine : on y lit le temps et l'Histoire.*

Fred Lisak, des Éditions Plume de Carotte, a évoqué la ligne éditoriale :



*Il ne s'agit pas d'un livre de cuisine : les recettes sont l'occasion de paroles, d'anecdotes. La cuisine raconte des histoires humaines, des ressources naturelles. Le Parc nous a fourni les ingrédients, nous avons dosé pour équilibrer le contenu de ces Mémoires.*

L'auteur Philippe Motta a souligné la dimension émotionnelle du projet :



*Ce sont des histoires de femmes qui ont un lien profond : elles transmettent de quoi se nourrir, de quoi vivre. Ça m'a beaucoup touché.*

Philippe Marcy, qui a rencontré des centaines de personnes lors de sa collecte, précise :



*Il n'y a que des portraits de femmes dans le livre mais les hommes ont toujours eu leur rôle dans la cuisine même si le plus souvent c'était à la chasse, parfois au potager ou lors de moments importants comme le « tue-cochon ». Plusieurs hommes ont contribué à notre collecte de la mémoire culinaire comme M. Assens mais les années passent et comme d'autres, M. Assens est malheureusement disparu. Ça nous rappelle que le plus important dans ce travail c'est la transmission.*



## Un projet qui dépasse le simple livre de recettes

Cette démarche de collecte sensible, unique dans l'histoire du Parc, révèle comment un territoire rural peut transformer la sauvegarde de sa mémoire en véritable outil de développement. Plus qu'un recueil de recettes, « Mémoires culinaires » devient un support d'identité territoriale et de transmission intergénérationnelle.

Hervé Baro, président du Parc naturel régional, a conclu la rencontre en soulignant les enjeux d'avenir :



*Nous avons uniformisé nos goûts et perdu une partie de notre identité. Il nous faut agir pour l'avenir de nos territoires, reconstruire avec les habitants une nouvelle vision de ce que seront demain nos habitas, nos pratiques, nos consommations et nos paysages. C'est à ceux qui l'habitent de dessiner l'avenir de notre territoire.*



## Un apéritif au goût des mémoires

La présentation officielle du livre « Mémoires culinaires en Corbières-Fenouillèdes » s'est terminée en beauté autour d'une dégustation conviviale.

Le public a pu savourer des bouchées inspirées des recettes du livre, revisitées par La Belle Âme : œufs mimosa déclinés nature, aux lardons ou à l'anchois, boles de picolat, milhàs aux courgettes accompagné d'aïoli, ou encore escalivade et toasts frottés à l'ail.

Un moment gourmand et chaleureux qui a permis de goûter, au sens propre, à ce patrimoine culinaire transmis par les habitants du Parc.



## Points de vente



### Sites touristiques

Boutiques des châteaux, musées et offices de tourisme



### Commerces de proximité

Librairies, bureaux de presse, épiceries, biscuiterie, producteurs locaux (miellerie, etc.)...



### Centres commerciaux

Espace culturel E.Leclerc, Cultura...



### Cafés, restaurants



**Épicerie - Alimentation** : Laroque-de-Fa, Maury, Caudiès, Talairan, Puilaurens, Ansignan



**Presse et librairies** : Estagel, Quillan, Lézignan-Corbières



**Points multiservices** : 9 Pom's du réseau Adhco



**Boutiques - Artisans - Producteurs** : Cuculux (Cucugnan), Les ruches de Tautavel, Le Pastadou (St-Paul-de-Fenouillet)



**Café-restaurant** : Le Valtopi de l'Aqueduc (Ansignan)



**Châteaux** : Villeroque-Termenès, Aguilar (Tuchan)



**Librairies** : Les Santolines (Cucugnan), Les Arts de Lire (Lagrasse), Torcatis (Perpignan), Mots et Cie (Carcassonne)



**Et bientôt également disponible à :**

Termes, Quillan, Couiza, Espérasa, Sournia et Clairac.



## Contacts



Contact technique du projet



Philippe Marcy

Animateur territorial - Patrimoine immatériel

06 38 42 20 15

collecte@corbieres-fenouilledes.fr



Contact presse



Adeline Antonetti

Chargée de communication

07 50 54 25 79

a.antonetti@corbieres-fenouilledes.fr



## Le saviez-vous ?

Un Parc naturel régional c'est...

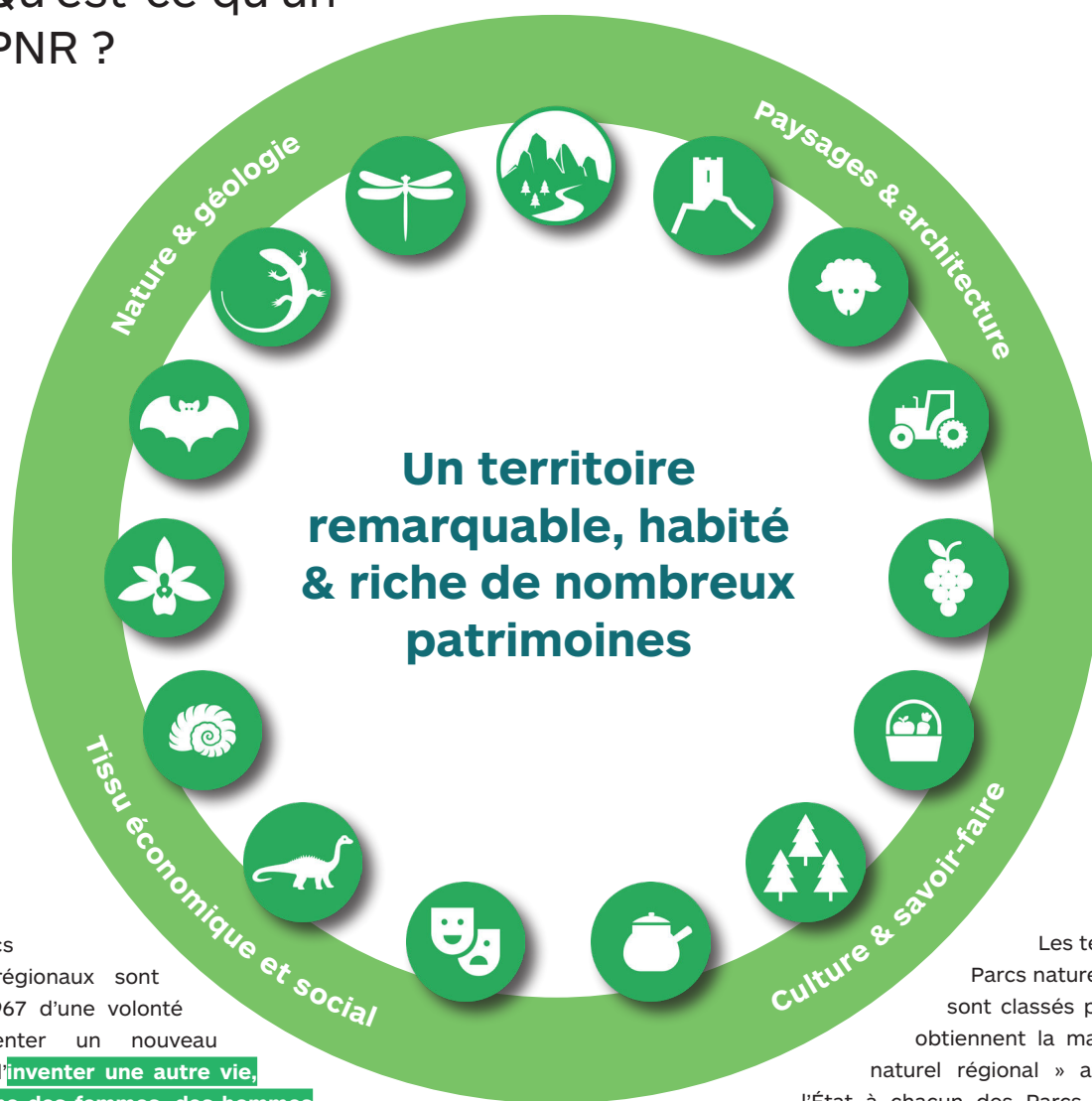
un endroit où la protection et la valorisation des patrimoines naturels, paysagers et culturels constituent le socle du développement économique et social.

# Le PNR Corbières-Fenouillèdes

une identité propre



Qu'est-ce qu'un PNR ?



Les Parcs naturels régionaux sont nés en 1967 d'une volonté d'expérimenter un nouveau concept, d'**inventer une autre vie, plus proche des femmes, des hommes et de la nature.**

Ils ont pour vocation d'asseoir un développement économique et social du territoire, tout en préservant et valorisant le patrimoine naturel, culturel et paysager. La richesse des Parcs réside dans la transversalité dont ils font preuve, en intégrant les enjeux des patrimoines à leurs projets de territoire.

**La préservation des richesses naturelles, culturelles et humaines** est à la base du projet de développement des Parcs naturels régionaux.

**Un Parc n'est pas un espace que l'on met « sous cloche », au contraire, c'est un territoire vivant et dynamique.** On y met en œuvre une politique innovante d'aménagement et de développement économique, social et culturel, respectueuse de l'environnement.

Les territoires des Parcs naturels régionaux sont classés par décret et obtiennent la marque « Parc naturel régional » attribuée par l'État à chacun des Parcs lors de leur classement.

Le classement en Parc naturel régional ne se justifie que pour des territoires dont **l'intérêt patrimonial est remarquable mais à l'équilibre fragile.**

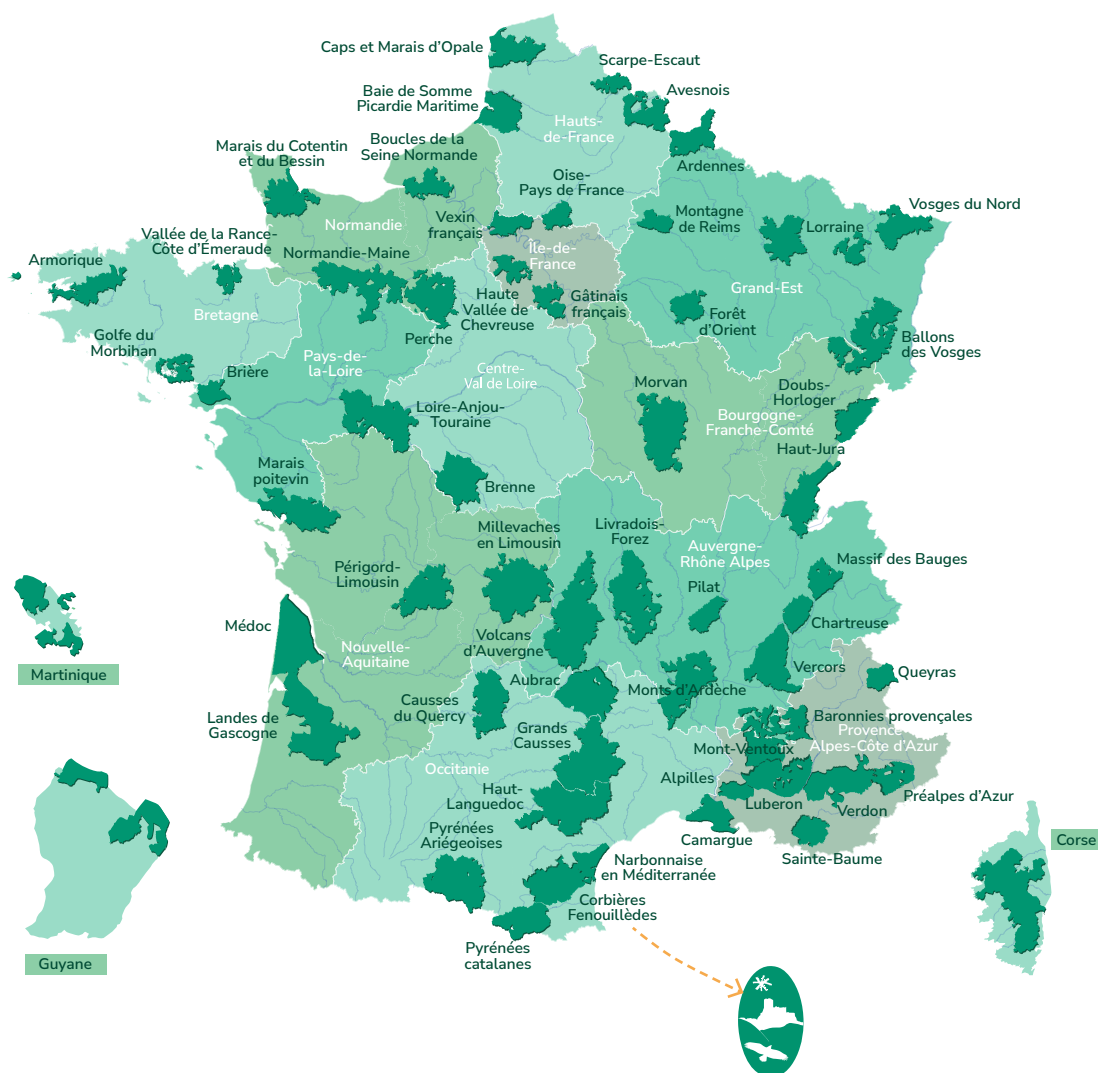
Notre Parc a obtenu son classement en septembre 2021 après plus de 10 ans de travail et de concertation !

Sa construction s'appuie sur un projet de territoire pluridisciplinaire. Le projet de territoire est co-construit dans un souci de démocratie locale en concertation avec tous les acteurs locaux : collectivités, entreprises, habitants, associations, Départements, Région etc.

Le rôle du Parc est d'accompagner le territoire dans son évolution vers un mode de vie plus respectueux de son environnement en expérimentant des solutions innovantes.



# PNR de France, d'Occitanie et Corbières-Fenouillèdes



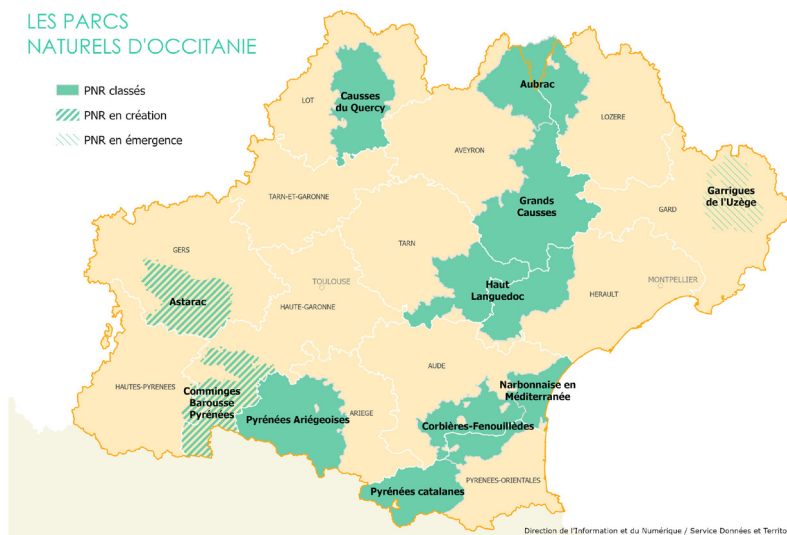
## Le saviez-vous ?

### Parc naturel régional ≠ parc national

Les différences sont nombreuses mais on pourra retenir qu'un Parc national est un espace fortement protégé, où la protection a un caractère réglementaire (le Parc national a le pouvoir d'interdire alors que le Parc naturel régional peut recommander).

### LES PARCS NATURELS D'OCCITANIE

- PNR classés
- PNR en création
- PNR en émergence



Direction de l'Information et du Numérique / Service Données et Territoires  
Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée - Juin 2022



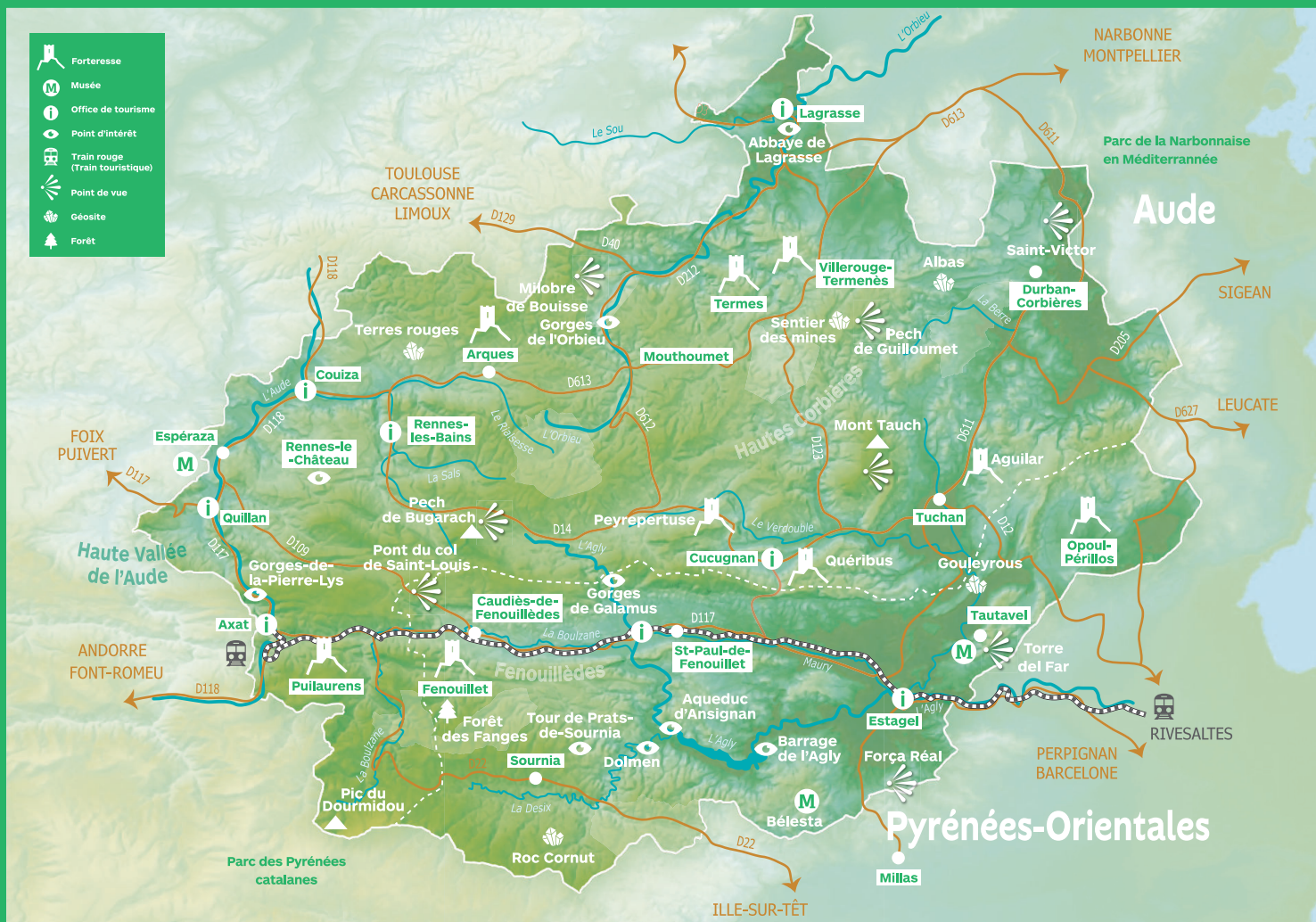
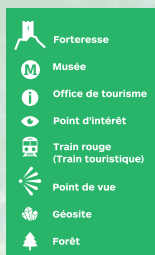
## Les enjeux majeurs de notre territoire

- \* La préservation de la qualité de la BIODIVERSITÉ et des PAYSAGES.
- \* La valorisation PÉDAGOGIQUE et TOURISTIQUE de l'ensemble des patrimoines.
- \* La préservation de la RESSOURCE EN EAU, en quantité et en qualité.
- \* L'engagement dans la SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE et le développement maîtrisé des ÉNERGIES RENOUVELABLES.
- \* La capacité de résilience du territoire aux effets du CHANGEMENT CLIMATIQUE.
- \* Le maintien et le développement d'une AGRICULTURE DE QUALITÉ qui façonne les paysages et génère de la biodiversité.
- \* Le développement d'un TOURISME DURABLE fondé sur les singularités du territoire.
- \* Le déploiement de SERVICES À LA POPULATION dans le domaine culturel et social, associés à une offre de MOBILITÉ en milieu rural.
- \* Le développement d'un URBANISME DE QUALITÉ (vitalité des centres-bourgs, extensions urbaines des villages, économie d'énergie dans le bâti existant).



## Les 4 défis de notre charte





Le parc c'est ...



99 communes



+ de 150 espèces animales patrimoniales

## 5 grandes missions



Protéger le patrimoine



Aménager le territoire



Développer l'économie et le lien social



Accueillir, éduquer et informer



Expérimenter et innover



+ de 360 espèces de flore patrimoniale



40 % de forêts



1 780 km<sup>2</sup>

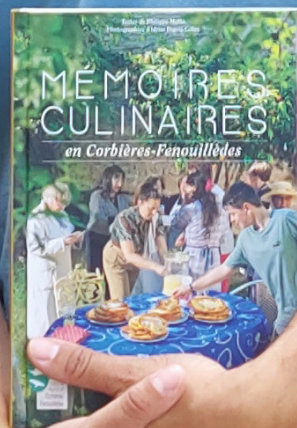


près de 30 000 habitants

+ de 1000 exploitations agricoles



2 géosites majeurs



# Parc naturel régional Corbières \* Fenouillèdes

2 rue de la cave coopérative

11350 TUCHAN

04 68 33 99 80

[contact@corbieres-fenouilledes.fr](mailto:contact@corbieres-fenouilledes.fr)

[www.parc.corbieres-fenouilledes.fr](http://www.parc.corbieres-fenouilledes.fr)



Parc  
naturel  
régional  
Corbières  
Fenouillèdes