



Grosse Légume

Fiche technique – Contes dégustation

Contact technique

Mapie CABURET, conteuse **06 61 80 72 88** mapiecaburet1@gmx.fr

Contact compagnie

Nathalie MIELLE, administratrice **06 85 55 08 88** alalueurdescontes@laposte.net

Distribution

Mapie CABURET : proverbes, dictons, contes traditionnels

Jauge: de 60 à 150 personnes (à adapter en fonction du projet et du lieu)

Public concerné: tout public **dès 5 ans**

Durée du spectacle : 1h05 environ

Contes-dégustation :

Après le spectacle, des soupes et des légumes peuvent être dégustés ; vous trouverez quelques recettes à la fin de la fiche technique.

Accueil des artistes :

- Prévoir deux personnes pour montage, installation et démontage (plus si étage sans ascenseur)
- Merci de prévoir un espace loges avec chaises, table et miroir . Dans les loges, prévoir une légère collation salé/sucré (végétarien si possible) ainsi que de l'eau, thé, tisane.
- Pour l'installation et les raccords, nous avons besoin de disposer de la salle **deux heures** avant l'horaire prévu pour le spectacle. (**trois heures** si salle équipée)

Accueil du public:

Pour le bon déroulement de la représentation, pour chaque spectacle, veiller à respecter la tranche d'âge des spectateurs. Un petit mot d'accueil est toujours le bienvenu.

*Les conditions techniques sont toujours à adapter au mieux en fonction des possibilités du lieu
Le mieux est encore d'en parler ! Pour cela, merci de nous contacter.*

Théâtre ou salle équipée, avec techniciens d'accueil

Espace scénique :

- Fond de scène noir, si possible pendrillonnage noir.
- Espace scénique minimum : ouverture 4 m, profondeur 3 m. (si ouverture supérieure à 10 m, merci de pendrillonner ou placer un rideau pour réduire l'ouverture)
- Si la scène est très haute ou très loin du public, prévenez-nous (*les contes nécessitent de la proximité et nous pourrions envisager de jouer au sol*).

Plateau, matériel et accessoires:

- 1 tabouret bois ou noir de hauteur normale, à défaut 1 chaise sans accoudoirs bois ou noir ; pas de sièges rembourrés, ni de pieds chromés.
- 1 tabouret plus bas recouvert de légumes et fruits de saison, dont 3 mandarines ou 3 pommes.

Lumières :

- deux plein feux (contres, faces et douches) : 1 plein feu chaud (ambre) et 1 plein feu froid (bleu)
- 1 zone au centre + 1 zone à jardin (tabouret + légumes) + 1 zone à cour

Les contes ont besoin de proximité ; le lointain ne sera pas utilisé.

La conduite lumière, très simple, sera assurée par un technicien d'accueil.

Son:

- Pour la conteuse, micro-casque HF de bonne qualité et amplification

La régie son sera assurée par un technicien d'accueil

Salle non équipée, sans techniciens d'accueil

Espace scénique :

- Espace scénique **minimum** : ouverture 4 m, profondeur 2 m.
- Si possible, fond de scène noir
- Si une scène existe et qu'elle fait plus de 60 cm de hauteur, ou qu'elle est très loin du public, prévenez-nous (*les contes nécessitent de la proximité et nous pourrions envisager de jouer au sol*).

Disposition de la salle :

S'il n'y a pas de scène et que la configuration des lieux le permet :

- positionner les artistes **sur le côté le plus long** (attention, ne pas les positionner devant des fenêtres ou baies vitrées)
- asseoir le public sur des chaises, en large demi-cercle autour des artistes.
- Au delà de 3 rangs de chaises, prévoir soit de surélever les artistes, soit de gradiner le public : premiers rangs au sol sur tapis ou coussins, rangs suivants sur bancs et derniers rangs sur chaises.
- L'entrée du public ne se fera pas du côté de la scène mais plutôt face à la scène.

Plateau, matériel et accessoires:

- 1 tabouret bois ou noir de hauteur normale, à défaut 1 chaise sans accoudoirs bois ou noire ; pas de sièges rembourrés, ni de pieds chromés.
- 1 tabouret plus bas recouvert de légumes et fruits de saison, dont 3 mandarines ou 3 pommes.

Lumières :

- Occulter les fenêtres en cas de salle lumineuse.
- S'il y en a, occulter les miroirs
- Prévoir un éclairage agréable : lumière douce et tamisée.

Son:

- Espace calme, sans passage ni **bruit parasite** (soufflerie, chauffage...)
- Au delà de 60 personnes, sonorisation impérative

Dispositions particulières :

Si la salle n'est pas équipée, la conteuse peut amener un matériel minimum (fond de scène noir, lumière et son, corbeilles), à condition que son déplacement se fasse en voiture.

Prévoir **au moins deux personnes** pour aider au déchargement, montage/démontage et chargement.

Compter une heure supplémentaire pour l'installation.

QUELQUES idées de RECETTES

Ce spectacle repose sur un principe simple : **conter puis déguster.**

Aussi, afin de préparer le jeune public à recevoir autrement les histoires, à les manger de la bouche et des oreilles, voici les plats à faire préparer par les enfants : (s'il y a plusieurs classes ou groupes, il y a bien sûr possibilité de se répartir les préparations, et d'apporter seulement un ou deux plats, mais en quantité suffisante pour toutes les personnes présentes.)

Pour les soupes, prévoir des thermos et des gobelets.

Pour les autres dégustations, couper en petits morceaux et prévoir plusieurs plateaux, afin que le fait de se servir ne prenne pas trop de temps...

SOUPE DE LEGUMES, ou SOUPE à la CITROUILLE

SOUPE VERTE DE SORCIERE

Voici les ingrédients : 1 oignon, brocolis, courgettes, poireaux, une poignée de jeunes orties (attention, ça pique !), sel, poivre. On peut ajouter aussi tout ce qui est vert. Au choix : feuilles de salade (laitue, mâche), petits pois, épinards, haricots verts, fanes de carottes...

CITROUILLE

Beaucoup de recettes sucrées à la citrouille existent. Vous pouvez en réaliser selon vos envies ; par exemple :

MUFFINS à la citrouille

Ingrédients :

180g de farine	150g de beurre mou
1 sachet de levure chimique	150g d'amandes hachées
1 cuiller à café de cannelle	350g de chair de citrouille
120g de sucre glace	3 œufs
1 sachet de sucre vanillé	1 pincée de sel

Râper la citrouille et la mélanger avec les amandes

Travailler au batteur électrique le beurre, les sucres, la cannelle et le sel jusqu'à obtenir une crème mousseuse

Incorporer les œufs un à un

Verser le mélange de citrouille et d'amandes puis incorporer la farine à laquelle on a ajouté la levure

Mettre dans les moules à muffins et cuire 25 à 30 mn à four chaud à 180°

MANDARINES ou RAISIN ou POMMES

Laisser pour la conteuse trois mandarines intactes ; éplucher les autres et mettre à disposition les quartiers dans des plats.

Selon l'envie et la saison, les mandarines peuvent être remplacées par du **raisin** ou des **pommes**; en cas, réserver trois toutes petites grappes de raisin pour la conteuse ou trois pommes entières.

Merci aux petits et grands cuisiniers et... Bon Appétit !