

**NOUVEAU  
A GRAMAT**

**VIVEZ L'EXPÉRIENCE,  
DÉGUSTEZ L'HISTOIRE LORS DES**

# **HAPPY SUNDAYS**

**LE RENDEZ-VOUS POUR DES REPAS  
MONASTIQUES AUTHENTIQUES**



**33, AVENUE LOUIS MAZET  
46500 GRAMAT**

**05 65 38 73 29 - 06 76 03 47 17**

**RECEPTION@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR**

1. LE GRAND COUVENT DE GRAMAT	3
2. LES HAPPY SUNDAYS	4, 5, 6
3. MENUS MONASTIQUES	7, 8, 9
3. ANNEXE 1 - AGENDA	10

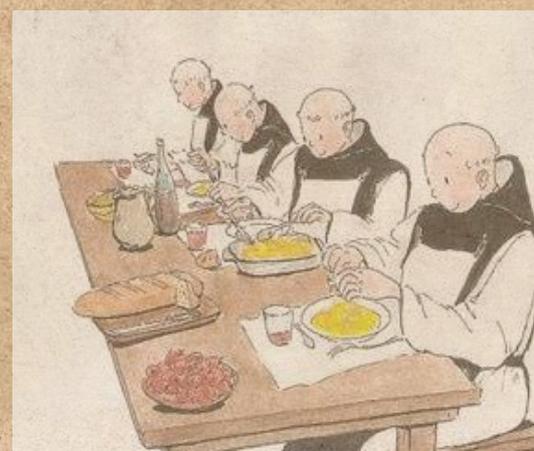
# EN BREF

Qui mieux que le **Grand Couvent de Gramat** peut proposer l'expérience de repas issus de la cuisine monastique ?

C'est avec l'arrivée d'API dans notre structure que nous avons décidé de lancer les "**Happy Sundays**" (Réf. : Happy : heureux ; Sundays : Dimanches). Au rythme d'un **dimanche par mois**, les cuisines du Grand Couvent de Gramat vous proposent de **déguster un déjeuner monastique de l'époque médiévale**.

Ce menu comprend une **entrée, un plat, un fromage et un dessert**. Il est proposé au prix de **26€ / personne** sans boisson.

Quelle authentique expérience que de **déguster ce que mangeaient les moines au Moyen-Âge** tout en étant au sein d'un établissement religieux toujours consacré !



---

RÉFÉRENT DOSSIER :

VIRGINIE DIGUET - SERVICE COMMUNICATION

VDIGUET@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR

# 1. LE GRAND COUVENT DE GRAMAT

## EN QUELQUES CHIFFRES

### HÔTELLERIE

- 39 chambres
- 64 places en dortoir
- 1 bibliothèque
- 1 salle TV

### RESTAURATION

- 4 salles de restauration
- 10511 repas en 2023
- COMPLET sur chaque événement culinaire

### SÉMINAIRES

- 6 salles de réunion
- 1 salle d'exposition
- 10 ha de parc naturel
- 3 parkings sécurisés



## XIXÈME HISTORIQUE

Le père Pierre Bonhomme posa lui-même la première pierre de l'hospice de Gramat qui deviendra plus tard la maison mère de la congrégation. L'extension de la Ferme, de la Chapelle et du Couvent actuel a été engagé entre 1864 et 1880, selon les plans établis par l'abbé Jean Baptiste Pierre Chevalt, qui assurait en même temps la restauration du site de Rocamadour.

## XXIÈME AUJOURD'HUI

Le Grand Couvent de Gramat se veut être un hébergement de relaxation et de calme. Situé au cœur du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, c'est un bâtiment de vie pour une communauté de soeurs mais également un hôtel\*\*\* qui privilégie les relations humaines et la qualité d'accueil et de réception.

On y trouve les services basiques de l'hôtellerie restauration : possibilité de dormir et manger sur place ; mais aussi des services additionnels comme l'organisation des conférences et séminaires, d'événements familiaux, ou de séjour de groupes.

---

### RÉFÉRENT DOSSIER :

VIRGINIE DIGUET - SERVICE COMMUNICATION

VDIGUET@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR



L'IDÉE QUI A GERMÉ

## 2. LES HAPPY SUNDAYS

Les "Happy Sundays" sont nés d'une volonté de **développer le restaurant du couvent** tout en gardant l'authenticité et l'histoire de la vie des soeurs dans le bâtiment.

Les moines quant à eux, ont toujours vécu en autarcie, avec des **jardins** jouxtant le cloître et des **vergers** proches des bâtiments de vie. S'ils n'étaient pas assez nombreux, les moines *profes* faisaient appel aux moines *convers* pour les cultures. Bien que les repas soient exemptés de viandes, il était sûr que l'on pouvait trouver dans leurs assiettes des produits d'une **qualité incomparable**, puisqu'aussitôt cueillis, on les trouvait frais et nettoyés dans l'assiette.

L'import n'existait pas, les saveurs des repas devenaient vites redondantes, alors les **plantes et les épices** vinrent alimenter le goût de chaque met, pour que le plaisir de manger perdure.

Parce que nous souhaitons travailler tous les produits qui nous sont accessibles aujourd'hui, les "Happy Sundays" seront un **mix des produits de nos jours** et des **recettes d'antan**, avec autant de **viandes** que de **poissons**.

RÉFÉRENT DOSSIER :

VIRGINIE DIGUET - SERVICE COMMUNICATION

VDIGUET@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR

Au **XI<sup>ème</sup> siècle**, le repas principal pris vers midi est le suivant : deux plats cuits (l'un de fève, l'autre de légumes), un plat de légumes frais ou de fruits, une livre de pain, une hémine de vin. A ces plats s'ajoutaient selon les jours une *pitance* de fromage et d'oeufs (les lundis, mercredis et vendredis) ou une *générale* d'oeufs (les mardis et samedis) ou de poissons (les jeudis et dimanches). La pitance se partage entre deux moines, la générale est pour un seul.

SOURCE : LA CUISINE DES MONASTÈRES  
MARC MENEAU & ANNIE CAEN  
ÉDITION LA MARTINIÈRE



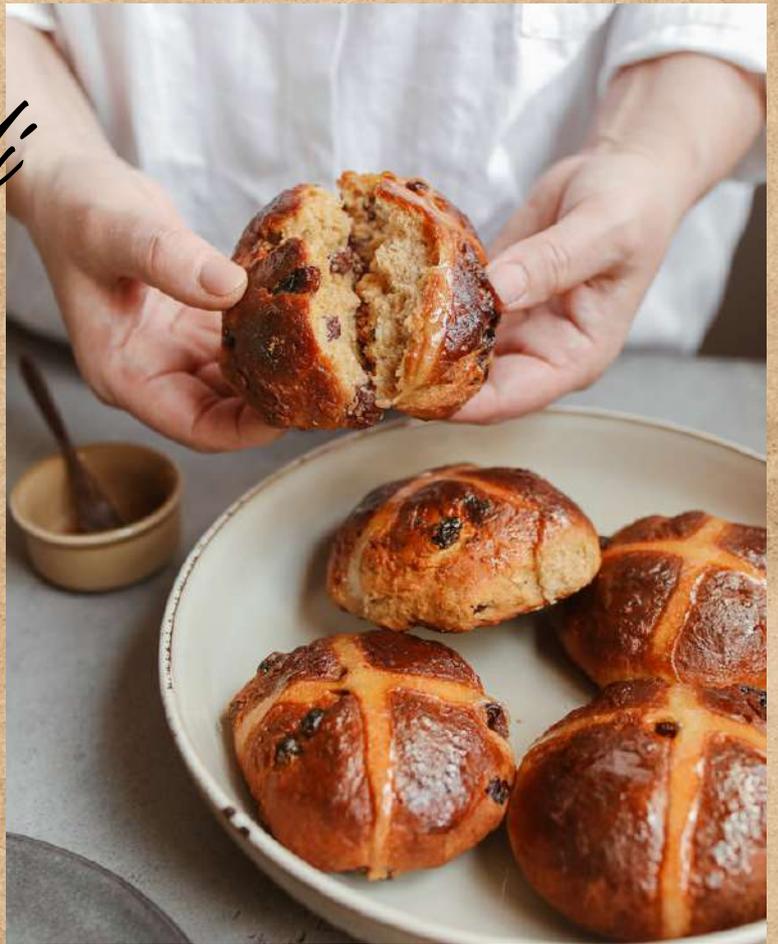
# QUAND ?

## *Dimanche midi*

C'est bien connu, le dimanche est le jour du Seigneur, un jour où l'on se repose, et où il est agréable de laisser à d'autres le plaisir de cuisiner. Quoi de mieux que de repos, à un temps historique que celui

d'entrer dans la vie d'un moine pour quelques heures.

Au rythme d'un dimanche par mois, **retrouvez les dates 2024 sur l'Annexe 1.**



Les "Happy Sundays" sont des menus qui se veulent "terroir d'antan". Ils sont au prix de **26€ par personne, hors boisson.**

C'est au **restaurant du couvent** que vous goûterez à ces menus authentiques. A cette occasion, des cuivres et des étains viendront décorer la salle et de nombreuses anecdotes vous seront racontées.

### RÉFÉRENT DOSSIER :

VIRGINIE DIGUET - SERVICE COMMUNICATION

VDIGUET@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR

# QUOI ?

## *Menu monastique*

Une entrée, un plat, un fromage, un dessert, le tout tiré de recettes monastiques de l'époque médiévale. **Du pain** et des **boissons d'époque**, une recette différente par dimanche, vos papilles se rappelleront longtemps de ce mélange d'épices savoureux.

# OÙ ? COMBIEN ?

*26€*



# QUI? *Api et le Grand Couvent*

C'est l'alliance de deux entités à valeurs égales qui a permis de créer les "Happy Sundays" : le Grand Couvent de Gramat, via les soeurs et les structures hôtes de l'événement et API Restauration, cuisine collective couvrant l'événement.

Deux entreprises où les valeurs de la famille sont au coeur du développement. Le Grand Couvent, via les soeurs et les laïcs autour des mêmes valeurs, et API, qui est une entreprise familiale.



## POURQUOI? *Expérience*

Dans un monde où l'on recherche sans cesse les **nouvelles expériences**, on vous propose de goûter à ce que d'autres ont goûté, mais que nous n'avons plus l'occasion de partager. Recréer l'envie, remonter le temps, attiser la curiosité, retrouver les saveurs d'antan.

## COMMENT? *05 65 38 73 29*

Comme si vous veniez manger au restaurant du Grand Couvent, nous vous conseillons de réserver à l'avance au **05 65 38 73 29** ou au **06 76 03 47 17**. Vous pouvez également envoyer un mail à l'adresse **[reception@grandcouventgramat.fr](mailto:reception@grandcouventgramat.fr)**.

### RÉFÉRENT DOSSIER :

VIRGINIE DIGUET - SERVICE COMMUNICATION  
VDIGUET@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR



Le **GM**  
Grand  
Couvent



**NOUVEAU  
A GRAMAT**

# HAPPY SUNDAYS

**Dimanche 21 Avril à 12h**

Talmouses aux porettes

---

Canard aux pruneaux

---

Petit chou au roquefort

---

Pommes tapées à la cannelle

**L'histoire :**

*Un repas issu des moines aux saveurs médiévales, les Happy Sundays vous font voyager dans le temps **un dimanche par mois !***

*Produits de saison, circuit court, mélange gustatif et historique, découvrez la cuisine d'époque au **Grand Couvent de Gramat.***



---

**Réservation :**

05 65 38 73 29 ou 06 76 03 47 17

reception@grandcouventgramat.fr

*Dans la limite des places disponibles*



**26€**

*\*Hors boisson*

**NOUVEAU  
A GRAMAT**

Le **GM**  
Grand  
Couvent

# HAPPY SUNDAYS



**Dimanche 26 Mai à 12h**

**Terrine d'asperges aux herbes**

**Poule au pot du bon chrétien**

**Saint-Paulin**

**Île flottante au bouillon de  
rhubarbe**



**Réservation :**

05 65 38 73 29 ou 06 76 03 47 17

reception@grandcouventgramat.fr

*Dans la limite des places disponibles*

**L'histoire :**

*Un repas issu des moines aux  
**saveurs médiévales**, les Happy  
Sundays vous font voyager dans  
le temps **un dimanche par mois** !*

*Produits de saison, circuit court,  
mélange gustatif et historique,  
découvrez la cuisine d'époque au  
**Grand Couvent de Gramat**.*



**26€**

*\*Hors boisson*

Le **GM**  
Grand  
Couvent



**NOUVEAU  
A GRAMAT**

# HAPPY SUNDAYS

**Dimanche 23 Juin à 12h**

Tourtière de légumes  
aux herbes

Sandre au laurier

Saint-Nectaire

Nougat de capucins



## L'histoire :

*Un repas issu des moines aux saveurs médiévales, les Happy Sundays vous font voyager dans le temps **un dimanche par mois** !*

*Produits de saison, circuit court, mélange gustatif et historique, découvrez la cuisine d'époque au **Grand Couvent de Gramat**.*

## Réservation :

05 65 38 73 29 ou 06 76 03 47 17

[reception@grandcouventgramat.fr](mailto:reception@grandcouventgramat.fr)

*Dans la limite des places disponibles*



**26€**

*\*Hors boisson*

Le **GM**  
Grand  
Couvent



**NOUVEAU  
A GRAMAT**

# HAPPY SUNDAYS

Dimanche 21 Avril

Dimanche 26 Mai

Dimanche 23 Juin

Dimanche 21 Juillet

Dimanche 18 Août

Dimanche 22 Septembre

Dimanche 20 Octobre

Dimanche 17 Novembre

Dimanche 22 Décembre

## L'histoire :

*Les Happy Sundays vous font voyager dans le temps **un dimanche par mois** avec un repas aux **saveurs médiévales** issu des moines !*

*Produits de saison, circuit court, mélange gustatif et historique, découvrez la cuisine d'époque au **Grand Couvent de Gramat**.*



---

## Réservation :

05 65 38 73 29 ou 06 76 03 47 17

[reception@grandcouventgramat.fr](mailto:reception@grandcouventgramat.fr)

*Dans la limite des places disponibles*



**26€**

*\*Hors boisson*

# HAPPY SUNDAYS

CONFÉRENCE DE PRESSE :

**MARDI 16 AVRIL À 14H**

SALLE DE LA GARIOTTE

GRAND COUVENT DE GRAMAT



Le **GM**  
Grand  
Couvent



## VOTRE CONTACT

**VIRGINIE DIGUËT**  
SERVICE COMMUNICATION

33, AVENUE LOUIS MAZET  
46500 GRAMAT

05 65 38 73 29 - 07 69 46 07 79

VDIGUËT@GRANDCOUVENTGRAMAT.FR

