

# Gâteau des Bahamas



Gâteau facile à réaliser avec les enfants... pour apprécier le goût de la noix de coco

## Ingrédients

100 gr de beurre  
250 gr de sucre  
2 œufs  
300 gr de farine  
1 sachet de levure  
75 gr de noix de coco râpée  
200 ml de lait  
1 cuillère à café de vanille.

Battre le beurre et 120 gr de sucre. Ajouter les œufs battus avec le reste de sucre, la farine, le sachet de levure, la noix de coco râpée, le lait et la vanille.

Cuire au four 1heure à 180°.

---

# Cocktail des Bahamas



Pour accueillir les enfants -et leurs parents- de manière festive, voici une recette de « cocktail des Bahamas »

### Ingrédients

1 litre de jus d'orange,  
1 litre de jus d'ananas,  
1 litre de jus « multivitamines »  
 $\frac{1}{4}$  de jus de citron,  
2 cuillères à soupe de sirop de grenadine  
Glaçons

Mélanger tous les ingrédients, servir dans de jolis verres... c'est prêt !

---

# Le goût de Dieu – IV °

## Animations du parcours



Document IV : Fiches d'animation

Animation autour de bien manger aujourd'hui ; autour de la comparaison comment on mangeait avant et comment on mange aujourd'hui ; recette du pain de Sabbat...

### ▪ Animation autour de bien manger aujourd'hui :

#### – *Image et slogan de jeune :*

- o Commenter les images et discuter.
- o Chacun choisit une personne et reproduit sa silhouette sur du papier blanc, la découpe.
- o Écrire dessus son slogan.
- o Coller sur un panneau et en discuter.

#### – *Bien manger :*

- o Demander aux enfants ce qui compose leur repas habituellement.
- o Est-ce qu'ils savent ce qu'ils doivent manger.
- o Mettre les images aliments et commenter avec les jeunes.

– **Suivant le temps : Une assiette bien garnie**

- o Distribuer à chaque groupe une assiette en papier et des illustrations d'aliments. Inviter chaque groupe à suivre les étapes suivantes:
- o Planifier un repas équilibré (peu importe quel repas);
- o Coller sur l'assiette les aliments qui composent ce repas;
- o Présenter le repas planifié, en expliquant pourquoi ce repas est équilibré.

– **Ou rappeler les mesures d'hygiène et de sécurité à observer lorsqu'on fait la cuisine:**

- o Se laver les mains avant de toucher les aliments;
- o Bien laver les fruits et légumes;
- o Faire très attention lorsqu'on se sert d'un couteau;
- o Ne pas partager les ustensiles avec lesquels on a goûté un aliment ou un plat;
- o Conserver les aliments périssables au réfrigérateur;
- o Utiliser des gants isolants pour sortir un plat du four;
- o Ne jamais laisser les queues de casseroles dépasser du bord de la cuisinière, d'une table ou d'un comptoir;
- o Bien mâcher pour faciliter la digestion et éviter de s'étrangler.
- o Demander aux jeunes ce qui peut arriver quand on ne suit pas ces règles de sécurité.

▪ **Animation autour de comparer comment on mange aujourd'hui et avant :**

– **Variété des aliments :**

- o Brainstorming de ce que l'on mange aujourd'hui ou prendre des journaux et découper les aliments.
- o Essayer de dire d'où viennent les aliments
- o Entourer les aliments que les anciens ont
- o Comparer et discuter.

– **Trois repas :**

- o Décrire les trois repas que nous faisons
- o Comparer avec leur repas.

– **Règles**

- o Quels sont les aliments interdits de nos jours ou que l'on ne se verrait pas manger.
- o Et ailleurs dans le monde ?
- o Et du temps de l'Ancien Testament ? Du temps de Rome ?
- o Discuter.

– **Règles d'hospitalité :**

- o Quelles sont les règles aujourd'hui d'hospitalité ?
- o Comment mange-t-on ?
- o Comment reçoit-on ?
- o Et avant, comment le faisaient-ils ?
- o Ouvrir sur l'importance de certaines manières :

- = Ne pas parler la bouche pleine;
- = Ne pas boire la bouche pleine;
- = Mâcher sa nourriture discrètement;
- = S'essuyer la bouche et les mains avec une serviette;

= Dire «s'il vous plaît» et «merci».

= ...

### **- Recette du pain de Sabbat : Haloths**

=> *Ingrédients*

Pour 6 à 8 pains- préparation 35 – Cuisson 30' - Repos 1 à 2 h

- 1 kg 500 de farine
- 2 paquet de Levure (90 gr)
- 2 oeufs
- 150 gr d'huile
- 150 gr de sucre – Grains de pavot
- 2 cuil. à soupe de sel.

=> *Préparation*

- Mettre 1 Kg de farine dans un grand saladier. Faire une fontaine. Y émietter la levure et la délayer avec un demi litre d'eau tiède. Laisser doubler de volume environ 15 à 20 '.
  - Ajouter les oeufs, l'huile, le sucre, le sel et 1/4 d'eau tiède.
  - Travailler au mixer ou à la spatule quelques minutes, puis ajouter 500 gr de farine et 1/4 de litre d'eau.
  - Obtenir une pâte souple qu'il faut travailler à la main avec de la farine.
  - Couvrir d'un torchon et laisser doubler de volume (1 à 2 h suivant la chaleur ambiante).
  - Bien fariner la pâte qui est devenue souple et collante et travailler avec la paume de la main. La partager ensuite en plusieurs morceaux, puis chaque morceau en 1/3 et 2/3.
  - Avec le plus gros, faire une forme allongée, plus épaisse au milieu.
  - Partager le plus petit en trois et former une natte que l'on pose sur la forme allongée. Cela donne une belle Hala qui gonflera à la cuisson.
  - Enduire d'oeuf battu et de quelques grains de pavot et laisser gonfler 15 à 20 '.
  - Cuire à four chaud, à 180° (th. 6-7) 30' environ.
-

# Une sucrerie pour Pessah



Pour Pessah, les familles juives dégustent des mets variés qui rappellent un événement de l'esclavage en Égypte et la libération du peuple juif. Nous vous proposons ici une recette sucrée facile à réaliser, et qui participe à cette liturgie particulière de cette nuit de l'Exode. Elle rappelle la confection des briques notamment parce qu'on la moule dans le creux des mains.

**Matériel** : Un bol avec mortier, un bol mélangeur mixeur et une spatule, une petite cuillère.

**Ingrédients** : 100 grammes de raisins secs, 100 grammes de dattes sèches, 100 grammes d'abricots secs, 100 grammes de pruneaux dénoyautés, 100 grammes de noisettes entières, 50 grammes de pistaches entières, 50 grammes de noix hachées grossièrement, 50 grammes d'amandes grossièrement hachées. 2 à 3 cuillères à soupe de miel.

## Préparation

Préservez quelques noisettes et amandes entières, pour les placer au centre de votre friandise.

Mettez les noix, pistaches, amandes et noisettes dans un bol et écrasés les un peu avec le mortier, pour obtenir un mélange légèrement concassé, en prenant soin de ne pas le réduire en trop petits morceaux.

Mettez les raisins, les dattes les abricots les pruneaux et le miel dans un robot mixeur, et activez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte assez lisse.

Avec une cuillère à café, prélevez un peu de cette pâte, aplatissez-la dans votre paume de main un peu humidifiée, placez y une petite noisette ou une amande et formez une boule en la faisant tourner entre les paumes de vos mains. Plongez ensuite cette boule un peu collante dans le bol contenant les oléagineux broyés. Mettez ensuite dans une coupelle, prête à servir. Cette confiserie peut être une variante à la recette avec pommes râpées et cannelle et amandes pour Pessah.

---

## Noël en cuisine



La recette de cuisine

Parler de repas dans la Bible, c'est bien. Mais ça donne faim... !

Recette en ligne suggérée par Bettina Beer (Fribourg, Suisse Romande)

Du coup, nous vous proposons une recette de biscuits de Noël qui sera du plus bel effet sur votre table de fête, ou simplement lors de votre fête de Noël à la paroisse. Effet garanti !



Pour [Le sapin de Noël à l'orange](#).

Ensuite, il ne vous reste plus qu'à faire la décoration annexe, pour embellir votre table. Car nous le savons tous : la nourriture passe aussi par les yeux... !

Si vous n'avez pas envie d'un sapin à l'orange, vous pouvez essayer le « sapin de table », un bricolage simple et rapide pour votre décoration de table : [Le sapin de table](#). Si vous préférez le « renne à l'orange », le goût est extraordinaire, mais le thème est un peu moins... théologique : [Le renne à l'orange](#).

Bon appétit !

(Crédit: Bettina Beer)

---

# Treize desserts de Noël en Provence



C'est la tradition, la veille de Noël, avant la messe de minuit...

Faire un gros souper « lou gros soupa » : un repas « maigre », sans viande mais festif, avec morue, escargots, aïoli... Et pour le clore, les fameux treize desserts auxquels personne n'échappe !

En premier lieu, il y aura la *pompe à huile*, une fougasse que l'on trempera dans le vin cuit.

*Des fruits frais*, il en faut quatre : pomme, poire, orange et grenade par exemple.

*Des fruits secs*, il en faut cinq : ce sont les mendiants, « *li pachichoi* », à choisir parmi noix, noisettes, figues sèches, dattes, raisins de Corinthe, pistaches.

Il faut encore du nougat, blanc et noir, des pâtes de fruits, des fruits confits ou des confitures.

Sur le plan symbolique, les treize desserts représentent le Christ et les apôtres au moment de la Cène.

– La coutume de rompre la pompe à l'huile, évoque le « pain rompu » par le Christ.

– Amandes, noisettes, figues sèches et raisins secs rappellent, à cause de la couleur de leur écorce, les vêtements des quatre ordres mendiants : les Carmes, les Augustins, les Franciscains et les Dominicains.

– Les fruits d'Afrique font référence aux Rois Mages,

– Les nougats, blanc et noir, représenteraient le bien et le mal.

À table, on laisse une place vide et, le premier pauvre qui frappe à la porte, sera le bienvenu et l'occupera.

Lorsqu'on part à la messe, les treize desserts restent sur la table pour « *leis arleto* », les âmes du purgatoire qui viendront se régaler pendant la nuit.

Bon appétit !