

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.