Le goût de Dieu – 4/4 Animations du parcours



Le parcours « Le goût de Dieu » se termine avec ces propositions d'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 5 de farine
– 2 paquets de Levure (90 gr)
– 2 œufs
– 150 gr d’huile
– 150 gr de sucre – Grains de pavot
– 2 cuillères 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 œufs, 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’œuf battu et de quelques grains de pavot et laisser gonfler 15 à 20′.

– Cuire à four chaud, à 180 °C (th. 6) 30′ environ.

Crédit : Point KT