



# Mercredi 15 juin

## Le pain de Jésus

### Je m'interroge

Le pain est un aliment de base. Nous en mangeons tous, dans tous les pays du monde. À ton avis, pourquoi Jésus l'utilise et nous invite aussi à le partager ?

### Je fais du pain azyne

Dans le pays de Jésus, les familles mangeaient du pain azyne, c'est-à-dire sans levure. Il ressemble à une galette. En voici la recette.

#### Ingrédients :

- 700 g de farine tamisée
- 1 cuillère à café de sel
- 625 ml d'eau
- 5 cuillères à soupes d'huile d'olive
- 300 g de farine complète

#### Étapes de fabrication du pain azyne :

1/ Dans un saladier, mettre les deux farines (tamisée et complète), le sel, faire un puits et y verser l'eau et une à deux cuillerées d'huile d'olive. Pétrir environ 20 minutes afin d'obtenir une belle pâte bien lisse.

2/ Laisser reposer une heure et repétrir environ cinq minutes. Laisser à nouveau reposer 30 min.

3/ Faire préchauffer le four à 260°C (thermostat 8-9). Partager le pain en 6 boules, et les aplatir un peu comme pour faire une galette.

4/ Badigeonner les boules avec le reste d'huile d'olive puis les enfourner environ 15/20 minutes en les retournant à mi-cuisson.



**Je prie**

Seigneur,

Ouvre mes oreilles et mon cœur à ta parole.

Rends-moi attentif à ceux qui m'entourent.

Mets sur mes lèvres des paroles qui font vivre  
et qui donnent de la joie.

Ouvre mes mains pour qu'elles sachent donner et recevoir.

Conduis mes pas vers ceux qui sont seuls ou découragés.

Garde-moi dans la vérité.

Fais-moi trouver les gestes de paix et d'amitié.

Sois avec moi Seigneur, et rends-moi fort pour travailler, aimer et pardonner.