



**Mieux pétrir pour être
solidaire**

Campagne 2013

Objectif : identifier l'utilisation et la symbolique de plusieurs éléments. Prendre le temps de comprendre et de s'en imprégner. Découvrir une réalité du Sud. Puis, se mettre à la tâche et agir solidairement.

Réflexion : dans de nombreux pays, la farine est la base de l'alimentation. La farine de manioc au Congo et en Haïti, la farine de mil au Burkina Faso, la farine de maïs ou encore la farine de blé chez nous. Toute cette farine vient de la culture de céréales, du travail de la terre, du travail de millions de paysans. Ces paysans du Sud souffrent souvent de malnutrition à cause d'un manque de nourriture. Pourquoi ? Parce qu'ils ont des soucis pour avoir accès à la terre, à l'eau, aux semences,... parce que leur gouvernement ne soutient pas le travail de l'agriculture, parce que des grandes entreprises viennent prendre leur terre,... Chez Entraide et Fraternité, nous soutenons beaucoup de projets paysans, qui respectent les droits, le travail et l'alimentation de chacun. Tu peux aussi les soutenir.

Quand on fabrique du pain, on ajoute du sel et de l'eau. Du sel pour donner du goût. Un tout petit peu pour relever, pour donner de la force. Rappelons-nous aussi que le sel servait à conserver les aliments avant que les frigos ne soient inventés.

Dans la Bible on dit « Vous êtes le Sel de la terre. » Mat 5.13. Jésus, passé maître dans l'art d'utiliser les choses ordinaires pour illustrer les réalités spirituelles, prend cette image du sel, afin de décrire le rôle de ses disciples dans le monde. Pourtant, lorsqu'il prononce ces paroles, il n'a devant lui que de simples Juifs, dont la plupart n'ont que peu de connaissance et de pouvoir sur la vie politique, religieuse et économique de leur pays. Mais, aussi incroyable que cela puisse paraître, ce sont ces hommes et ces femmes, sans importance aux yeux du monde, qui sont appelés à en être le sel.

Déroulement : pour être nous-mêmes ce sel et cette farine, nous allons fabriquer des petits pains en pâte à sel. Et ensuite les vendre comme action de solidarité au profit d'un projet qui soutient des petits paysans dans le Sud.

Pâte à sel :

- o 1 verre de sel fin
- o 1 verre d'eau tiède
- o 2 verres de farine

Pâte à sel colorée :

- o Du safran pour faire le jaune
- o Du piment en poudre pour faire le rouge
- o Du colorant alimentaire : jaune, vert, rouge, bleu

Pâte à sel parfumée :

- o Huiles essentielles : sapin, oranger, cannelle ...
- o Epices : cannelle, clou de girofle, anis ...
- o Extrait de café, vanille ...

Recette :

- o Mélanger ensemble les ingrédients de la pâte à sel. Si vous utilisez un colorant en poudre, ajoutez-le à la farine et au sel.
- o Mettre dans un saladier ou un grand bol la farine et le sel. Bien mélanger avec les deux mains ou en utilisant une cuillère.
- o Verser l'eau en une seule fois et bien malaxer la pâte avec les mains. Elle doit être souple mais elle ne doit pas coller aux doigts. Si vous utilisez un colorant liquide, versez-le dans l'eau avant d'ajouter celle-ci à la farine et au sel.
- o Si elle est trop friable ou si elle se met à ressembler à des grains de sable, ajouter un peu d'eau, jusqu'à ce qu'elle soit souple et facile à travailler.
- o Si au contraire elle est trop molle et trop collante, ajouter de la farine et travailler la pâte. Attention, ajouter toujours la farine ou l'eau en petites quantités et en prenant soin de bien malaxer la pâte à chaque fois.

