

Vivre le carême à l'écoute de l'encyclique Laudato SI'

2^{ème} dimanche : l'alimentation

Pourquoi ce sujet doit nous interpeller : pour avoir un mode de vie plus respectueux des hommes, des animaux, des sols et de notre santé.

Quelques chiffres : en France 10 millions de tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées par an, ce qui représente une valeur de 16 millions d'euros. 33% de ces pertes se font à l'étape de la consommation. L'alimentation représente ¼ des émissions carbone des ménages français.

Quelques questions à se poser :

- Pourquoi doit-on manger moins de viande?
- Qu'est ce que la permaculture?

Mon engagement pour la semaine : Je cuisine 5 repas sans viande.



mamangeradechocolat.com

Une activité à faire avec les enfants : voici deux recettes végétariennes avec des légumes de saison que vous trouverez facilement auprès de producteurs locaux présents sur les marchés de la ville.

Courge Butternut farci (4 pers)

1 courge butternut
1 c. à soupe de boulgour fin
4 c. à soupe de yaourt grec
le zeste de ½ orange
1 pincée de piment doux
1 poignée de noisettes
2 c. à café de graines de tournesol
1 poignée de persil plat
huile d'olive
sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 180°C. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. La débarrasser de ses pépins. Badigeonner d'huile d'olive, saler et enfourner pour 40 min (ou plus en fonction de sa taille).

Mélanger le boulgour et le yaourt. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, le zeste d'orange et le piment. Laisser reposer. Après 20 min, le boulgour sera humidifié. Si la consistance paraît trop épaisse, détendre un peu avec de l'eau. Saler, poivrer, et ajouter un trait d'huile d'olive.

Une fois la courge cuite, disposer la farce boulgour-yaourt dans la cavité de chaque demi-courge. Remettre au four quelques minutes.

A la sortie du four, parsemer de noisettes concassées, de graines de tournesol et de persil plat haché. Saler légèrement et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Chou-fleur rôti sauce blanche

1 chou-fleur
5 c. à soupe d'huile d'olive
Fleur de sel

Sauce :

3 c. à soupe de yaourt
2 c. à soupe de tahin
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de harissa (ou moins, selon les goûts)
1 gousse d'ail

Préchauffer le four à 180°C. Débarrasser le chou-fleur de l'essentiel de ses feuilles. Couper le pied bien droit afin qu'il puisse tenir debout. Badigeonner le chou-fleur d'huile d'olive au pinceau et saupoudrer de fleur de sel.

Placer dans un plat avec un tout petit peu d'eau au fond et enfourner pour 50 min. Si le chou-fleur dore trop vite, le recouvrir de papier sulfurisé. Il est cuit lorsqu'une pique à barbecue pénètre facilement du sommet au pied.

Couper en quatre et servir nappé de la sauce composée de la gousse d'ail pelée, dégermée et pressée, mélangée avec le yaourt, le tahin, le jus de citron, la harissa et un peu d'eau pour la détendre si besoin. Cette sauce peut être à température ou tiédie à la casserole.

Pour aller plus loin :

- à voir : La mort est dans le pré - documentaire de E. Guéret, Au nom de la terre - film de E. Bergeon, Jeu d'influence - série de J-X de Lestrade et A. Lacomblez
- à écouter : en podcast France Culture les 4 épisodes de LSD La Série Documentaire intitulés "une terre qui parle".

Pour prier avant le repas :

Nos cinq pains et nos deux poissons,

Ô Seigneur nous te les offrons,

Multiplie-les pour la faim des hommes

Et sans fin nous te chanterons.

Seigneur Jésus, toi qui as béni

les cinq pains et les deux poissons

avant de les distribuer à la foule,

envoie sur nous et sur notre repas ta sainte bénédiction.

Permetts que chaque jour nous puissions continuer à te dire merci

pour les biens que tu nous donnes.
Amen.