



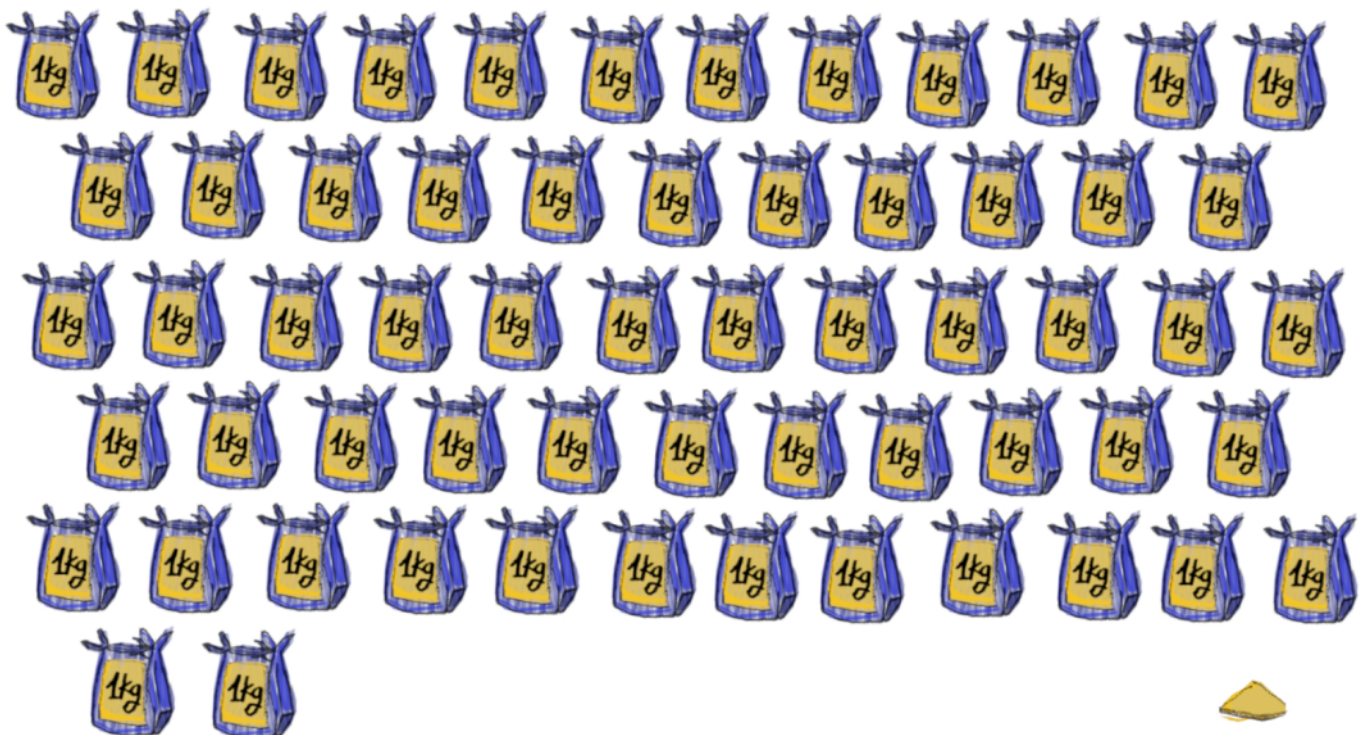
# La farine et le levain


## Lisons la Bible (Luc 13:20-21)

Jésus dit encore: « A quoi comparerai-je le royaume de Dieu ? Il est semblable à du levain qu'une femme a pris et mis dans trois mesures de farine, pour faire lever toute la pâte. »

## Temps de réflexion

Combien y a-t-il de farine dans ces « trois mesures » ? (Si vous ne savez pas, regardez attentivement le dessin!)





Il y a une grande différence entre la quantité de farine et la quantité de levure, n'est-ce pas? En regardant l'histoire de près, on remarque aussi que le personnage principal « cache » la levure dans la pâte.

La fabrication du pain demande beaucoup de temps et d'habileté... mais une toute petite quantité de levure peut tout changer! Quelque chose de tout petit peut vraiment faire une grande différence.

> Avez-vous déjà fait l'expérience de quelque chose de petit, d'insignifiant, ou de caché, qui a fait une différence dans votre vie?

> Selon vous, qu'est-ce que Jésus voulait dire à ses amis avec cette parabole?

> Pouvez-vous trouver une nouvelle manière de la raconter?

## **Le levain mère**

Lorsqu'on veut préparer du pain au levain, on a d'abord besoin d'un tout premier levain, qu'on appelle le « levain chef », ou aussi « levain mère ».


Pour préparer ce levain mère, il faut de l'eau, de la farine, et du temps.

C'est ce levain qui fait que le pain lève! Avec très peu de ce levain mère, on peut faire beaucoup de pain.

Ce levain peut être éternel si nous en prenons soin tous les jours. Il peut même vivre plus longtemps que les êtres humains et s'il est bien soigné, il ne meurt jamais.

Ainsi, le pain peut être transmis de génération en génération.

Pour faire du pain, le levain mère doit perdre la moitié de sa



pâte, mais si on nourrit la moitié qui reste avec de l'eau et de la farine, le lendemain ce sera à nouveau un levain mère complet.

C'est cette petite moitié de levain mère qu'une femme cache dans 60 kg de farine!

Le levain mère peut aussi être agrandi; on peut de nouveau le diviser en deux, et au lieu de faire du pain, nourrir chacune des parties. Le lendemain, elles seront devenues deux "levains mères" complets.

Les pains fabriqués à partir d'un même levain mère sont des "pains frères".

o o o

Préparez tous ensemble un levain mère. Prenez-en soin, un peu comme une prière de chaque jour.

Partagez la moitié de votre levain avec quelqu'un qui est dans le besoin et vous serez ainsi « frères de pain ».


Puis laissez-le se redévelopper entièrement.

Prenez soin de ce levain au moins jusqu'au jour où vous pourrez revenir à Olinda !

Et juste avant de venir à Taizé, faites cuire un très gros pain (avec beaucoup de farine et un peu de levain caché dedans), et partagez-le avec les gens rencontrés sur la route.

## **Fabriquer le levain mère**

Étape 1> Dans un bol, déposez 30g de farine de blé entier. Mélangez avec 30 ml d'eau. Vous pouvez mettre le mélange obtenu dans un grand pot en verre et le recouvrir avec un



chiffon (sec et pas trop épais). L'idéal serait de placer le tout dans un endroit où la température est entre 20 °C et 26 °C.

Étape 2> Nourrir le mélange deux fois par jour pendant les cinq premiers jours en ajoutant 30 g de farine et 30 ml d'eau. (Pour tester si votre levain est prêt, vous pouvez mettre un petit morceau du mélange dans l'eau : s'il flotte, c'est que vous pouvez commencer à faire du pain.) Une fois que les bactéries du levain ont commencé à s'activer, placez un chiffon par-dessus et laissez-le reposer un jour de plus.

Étape 3> Pour garder le levain mère en vie, il faudra le nourrir tous les trois ou quatre jours (plus souvent si vous faites votre propre pain tous les jours!) Pour cela, ajoutez une grande cuillère d'eau et remuez. Ajoutez ensuite la même quantité de farine et remuez. Puis couvrez-le tout à nouveau.

Si vous souhaitez partager vos expériences avec l'équipe d'Olinda, ou parler personnellement à quelqu'un de l'équipe, vous pouvez nous écrire ou aussi nous envoyer une vidéo à

**[olindateam@taize.fr](mailto:olindateam@taize.fr)**

