

# La TRAVERSÉE

Revue bimestrielle du Diocèse de Fréjus-Toulon

le mag'

#18

Noël  
2024

DOSSIER

# Et Dieu vit que cela était bon

TÉMOIGNAGE  
**Sucré-Sacré**

RECETTES  
**Festin biblique**



diocèse de  
FREJUS-TOULON



## L'application de rencontre des célibataires chrétiens

- ✓ 18 ans d'expérience
- ✓ 450 000 célibataires nous ont fait confiance
- ✓ + de 2000 mariages



Télécharger

## SOMMAIRE

<b>Édito</b>	<b>3</b>
<b>Vie du Diocèse</b>	<b>4</b>
Goûtez et voyez la bonté du Seigneur	5
Ordinations	6
Anne-Gabrielle Caron	7
Veillée pour la Vie	8
Les étudiants à Notre-Dame du Laus	8
Pèlerinage diocésain à Assise	9
Apprentis d'Auteuil	10
Les aumôniers de prison à Lourdes	10
Les fresques du Clos Bethléem	11
À Rome, avec l'Oratoire	11
Hollywins à Solliès-Pont	12
La Fondation La Castille au Louvre	12
En bref	13
<b>Dossier : Et Dieu vit que cela était bon</b>	<b>14</b>
Entre la table et la foi	16
Retraite : au Festin des Noces	17
De la manne à l'hostie	18
<b>Témoignage</b>	<b>20</b>
Sucré-Sacré	
<b>Les échappées varoises</b>	<b>22</b>
À Saint-Tropez, des chapelles à la crèche	
<b>Dans le rétro</b>	<b>25</b>
Scène de la crèche	
<b>Recettes</b>	<b>26</b>
Festin biblique	

Directeur de la publication : M<sup>re</sup> François Touvet | Directrice de la rédaction : Virginie Marroccq | Direction artistique : Agnès de Reviere | ÉQUIPE PUBLICATION : Virginie Marroccq, Chrystelle Desavisse, Leonardo Rossi da Costa | Dépôt légal : septembre 2021 | Numéro de commission paritaire : ISSN 2804 0244 | serdicom@diocese-frejus-toulon.fr | Imprimé par JF impression | www.jf-impression.com

© Crédits photos : couverture, pages 3, 13, 14-15, 26-27 : images générées par i.a. • page 4-5 : détail du *Paradis terrestre*, Brueghel, musée du Louvre • page 6 : Jean-Baptiste Bellido, Alain Vignal, Gwendoline Mingasson • page 8 : Alain Vignal, Elziario Bandeira • page 9 : Lachlan Gowen (Unsplash), service diocésain des pèlerinages • page 10 : Apprentis d'Auteuil, CEF • page 11 : Communion Saint-Lazare, paroisse de Hyères • page 12 : paroisse de Solliès-Pont, fondation La Castille • page 16-17 : Jed Owen (Unsplash) • pages 18-19 : *Christ rompant le pain à Emmaüs*, Pier Leone Ghezzi • pages 20-21 : @Tatianegourmande • page 22-23 : Chrystelle Desavisse, association Passions traditions • page 25 : *Vierge allaitant l'Enfant Jésus*, Le Titien

## ÉDITO



Au moment où nous célébrons la Nativité du Seigneur, le pape François ouvre solennellement une année jubilaire. Tous les 25 ans, l'Église célèbre avec un éclat particulier l'anniversaire de la naissance de Jésus, l'incarnation de Dieu. Toute l'année 2025 sera donc rythmée par les démarches jubilaires qui nous permettront d'aller plus avant à la rencontre de Jésus, de vivre plus profondément de son mystère, d'accueillir en vérité les grâces du salut qu'il nous a accordées par sa mort et sa résurrection, et d'en témoigner autour de nous.

Notre diocèse en célébrera le lancement les 4 et 5 janvier 2025 dans nos deux cathédrales de Toulon et de Fréjus. Et nous sommes tous invités le 1<sup>er</sup> mai 2025 à vivre une marche diocésaine à Saint-Maximin. Quatre lieux jubilaires ont été définis comme des lieux de pèlerinage où chacun pourra recevoir la grâce du renouveau de son cœur : outre les deux cathédrales, la basilique de Saint-Maximin et le sanctuaire de Cotignac.

Il nous revient d'être des « pèlerins de l'espérance », ce qui veut dire que nous nous mettons en mouvement. Pour commencer, nous prenons le temps de la contemplation de l'Enfant-Jésus à la crèche. Il n'est ni un sous-Dieu ni un sur-homme, mais vrai Dieu et vrai homme, « né du vrai Dieu » et « consubstantiel au Père » comme cela a été défini au concile de Nicée en 325, il y a exactement 1700 ans. Jésus naît dans nos vies pour que nous puissions vivre par Lui, avec Lui et en Lui. À la crèche, Il nous ouvre un chemin d'espérance : nous croyons qu'Il est le Sauveur, venu nous arracher aux ténèbres de la mort.

Alors, convertissons-nous et jubilons !  
La mission de l'espérance nous attend !

M<sup>re</sup> François Touvet

+ R. Soc



## VIE DU DIOCÈSE

# Goûtez et voyez la bonté du Seigneur

La bonté est un attribut de Dieu. Même si l'expression a un charme désuet, beaucoup de chrétiens désignent Dieu en l'appelant le « *bon Dieu* ». « *Tu es un Dieu riche en bontés* » (Néhémie 9, 17). Les mots « *bonté* » et « *amour* » sont largement synonymes dans l'Écriture.

Cependant la bonté chrétienne n'est pas une faiblesse, bonnasse. Elle est contemplation du Christ qui révèle la bonté de son Père céleste dans toute sa vie publique.

Dieu est bon pour chaque homme en ce sens qu'il est le bien suprême auquel chacun est appelé. Et il y a en tout homme un désir et une quête d'absolu que seule la bonté de Dieu peut rassasier.

Cette bonté divine passe par les sens (« *goûtez et voyez comme est bon le Seigneur* ») qui nous donnent d'éprouver la présence douce et réconfortante du Seigneur. La bonté se fait gustative et nourrissante. Elle rassasie le corps, mais aussi l'âme. Cependant elle renvoie toujours à plus loin que nous-mêmes. Elle ne se résout pas par la seule satisfaction de nos appétits sensibles. Elle invite à trouver en Dieu la source de toute bonté qui s'est incarnée dans le Christ.

La bonté du Seigneur s'expérimente par la considération que Dieu éprouve à notre rencontre. Eu égard à sa bonté, Il nous a créés comme un être unique au monde. Comme le dit un proverbe juif, « *Dieu ne sait compter que jusqu'à un* ». La bonté de Dieu fonde notre dignité humaine.

À partir de la Résurrection du Christ, la bonté de Dieu nous offre une résilience. Ainsi lorsque Jésus porte son regard bon et compatissant sur les malades, les pécheurs et les pauvres, il ouvre pour chacun d'eux un chemin de relèvement et d'espérance. La bonté de Dieu s'éclaire par la lumière pascale. Seul peut nous parler de la mort et de la souffrance, Celui qui les a traversées et vaincues.

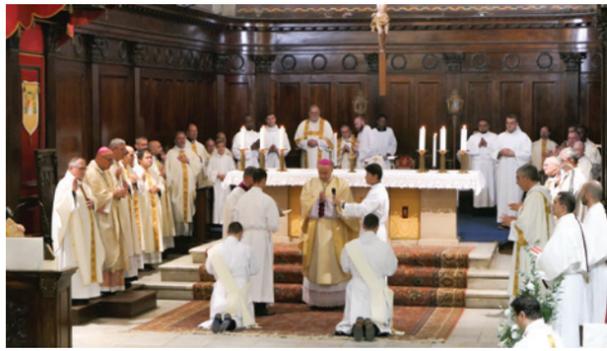
Enfin, la bonté revêt une dimension de communion fraternelle et ecclésiale. « *Qu'il est doux pour des frères de demeurer ensemble* ». Les premières traces de la bonté se trouvent dans la famille humaine où chacun est appelé à être aimé et considéré pour ce qu'il est. La bonté s'épouse à travers des personnes qui nous entourent et nous aiment tels que l'on est et à travers tout ce que l'on a traversé.

À nous de refléter cette bonté de Dieu dans nos gestes, nos attentions, nos paroles, nos engagements et nos missions auprès de tous ceux qui en sont privés.

C'est par elle que le Seigneur se révèle et touche le cœur d'autrui.

**M<sup>gr</sup> Dominique Rey**  
Évêque de Fréjus-Toulon





## VIE DU DIOCÈSE

# Ordinations

### Ordinations sacerdotales

Le samedi 26 octobre ont eu lieu les ordinations sacerdotales de Davide Asprini et Albéric de Saint-Pol, à Toulon. « *Nous accueillons la grâce du Seigneur qui, par l'action du Saint-Esprit, vient consacrer ces hommes et les configurer au Christ Prêtre et Pasteur. Le Seigneur les a choisis, appelés, et les met à part, sans pourtant les couper du monde ni du peuple vers lequel ils sont envoyés en mission comme pasteurs* », partage M<sup>gr</sup> François Touvet.

### Ordinations diaconales

Au mois de novembre et début décembre, ont eu lieu les ordinations diaconales de Guilhem Weiser et Louis Houlegatte à Saint-Maximin, de frère Jérémy Caumont à Hyères, de Ricardo Dias à Fréjus, Marc-Antoine Ludwig et Cesar Munoz à Draguignan, ainsi que de Guillaume Le Gall, Thibaud Perruchot, Henri Gilliot, François de Carbonnières, Clément Anouil et Paul Trifault à Lorgues. « *Le monde a soif de cette bonté incarnée, de cette proximité pour comprendre que Dieu est là. C'est votre mission désormais. Le pape François nous le dit dans sa dernière encyclique sur le Cœur de Jésus : « Le Christ n'a pas voulu nous expliquer son amour pour nous, mais il l'a manifesté par ses gestes » (DN §33 et 36)* », explique M<sup>gr</sup> François Touvet.

La prochaine ordination diaconale aura lieu samedi 21 décembre à 10h, en l'église Saint-Joseph de Toulon, pour Joseph Tran Quang Duc.



# Anne-Gabrielle Caron

La clôture de la phase diocésaine d'enquête pour la cause de béatification d'Anne-Gabrielle Caron a eu lieu le samedi 7 décembre à 18 heures à l'église Saint-François-de-Paule. Le procès s'était ouvert le 12 septembre 2020 à l'initiative de M<sup>gr</sup> Dominique Rey. La petite fille toulonnaise décédée à la suite d'un cancer agressif en 2010, à l'âge de 8 ans, s'était démarquée dans l'épreuve par son courage et sa piété. Après quatre années de collecte de données qui a permis de rassembler, entre autres éléments, une cinquantaine de témoignages, la première phase de cette procédure visant à déterminer si Anne-Gabrielle peut être considérée comme sainte s'est donc achevée. Le dossier est à présent sur le point d'être transmis à Rome.

## VIE DU DIOCÈSE

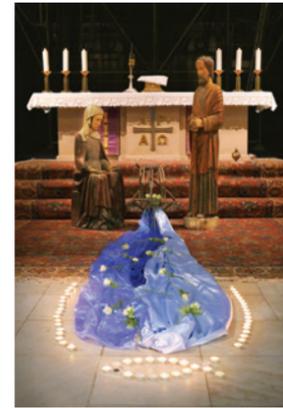
# Veillée pour la Vie



Le samedi 30 novembre, la grande veillée diocésaine pour la Vie a été vécue par une centaine de personnes à la cathédrale de Toulon. Organisée par la pastorale de la Famille et de la Vie, l'initiative avait pour but de mieux reconnaître que la vie humaine est sacrée et de prier pour demander à Dieu la grâce de nous engager au service de la Vie.

Un temps de louange a ouvert la veillée, suivi de 3 témoignages, puis des lectures du magistère de l'Église et du dicastère pour la doctrine de la Foi. S'en est suivi

un moment d'adoration avec les litanies pour la vie, un chapelet et une exhortation par M<sup>gr</sup> Touvet. Des chants ont clôturé cette belle veillée. « *L'alternance entre les textes et les témoignages touchants nous a aidés à prendre conscience de l'enjeu ! L'exhortation a confirmé notre mission de catholiques au service de la Vie. Ce qui m'a le plus marqué, c'est la « fluidité » de la soirée et l'intensité de la prière en Église de cette veillée dont je me souviendrai* », explique Lionel Prévot, chargé de la mission pour la vie au sein de la pastorale diocésaine.



# Les étudiants à Notre-Dame du Laus

Du 22 au 24 novembre, plus de 200 étudiants et jeunes pros venus de la Province de Marseille (Aix, Avignon, Fréjus-Toulon, Nice...), se sont retrouvés pour vivre un week-end autour du thème des JMJ 2024 à Notre-Dame du Laus : « *Ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur marchent sans se fatiguer* » (Is 40, 31). « *Le sanctuaire et sa vocation au sacrement de la réconciliation, les sœurs Bénédictines du Sacré-Cœur de Montmartre qui s'occupent des lieux ou le témoignage de Clémence Pasquier, ont permis à chacun d'expérimenter ce qu'est l'Espérance. Prochaine étape : le jubilé des jeunes à Rome de l'été 2025* », explique Antoine, un jeune du Var.



# Pèlerinage diocésain à Assise

Du 21 au 25 octobre, 45 pèlerins sont partis à Assise sur les pas de saint François, accompagnés par le Chanoine Laurent Lorient et le diacre Jean-Louis Bonicel. Des rues d'Assise jusqu'à la Basilique Sainte-Claire, les pèlerins ont pu profiter de la beauté des lieux et s'imprégner de cette expérience spirituelle. « *Nous pensions connaître saint François et sainte Claire. À travers ces lieux qui nous ont interpellés tant par leurs noms que par leur beauté, nous avons pu marcher sur les pas de François et de Claire et ainsi entrevoir la profondeur de leurs œuvres !* », témoignent Catherine et Éric, des pèlerins.



## VIE DU DIOCÈSE

# Apprentis d'Auteuil

Le mardi 26 novembre, le centre des Apprentis d'Auteuil de Brignoles a mis ses bénéficiaires jeunes et moins jeunes à l'honneur pour la 16<sup>ème</sup> édition de la « Semaine de la réussite » afin de « célébrer toutes les victoires et les accomplissements de chacun » explique Anaïs Callet, assistante administrative au sein de l'association.

« En tant que prêtre, j'accompagne les jeunes sur leur chemin et je suis très content de leur réussite et de la confiance qu'ils mettent dans le Seigneur. Le lien entre le centre et l'église locale est essentiel afin que chacun puisse être reçu comme enfant de Dieu et libre de vivre sa foi », témoigne le père Calvin Malawe, aumônier du centre.



# Les fresques du Clos Bethléem

Le lundi 18 novembre, les fresques du Clos Bethléem, à La Seyne-sur-Mer, ont été inaugurées et bénies en hommage à toutes les personnes décédées de la rue, par le supérieur des frères Pauvres de Jésus-Christ et avec les sœurs Pauvres de Jésus-Christ, le Collectif Varois pour les Morts de la Rue, le Service Catholique des Funérailles et le service de la Diaconie. Sur une partie nous pouvons lire : « Mur mémoriel réalisé grâce à la générosité des amis de l'Abbaye de Lérins et à la prière des moines cisterciens qui prient pour le repos de l'âme des défunts ».

Le 15 octobre, la nouvelle chapelle du Sacré-Cœur et les nouveaux locaux de la maison Notre-Dame de Lourdes de Toulon, où vivent les Sœurs Pauvres de Jésus Christ, avaient reçu également une bénédiction.



# Les Aumôniers de prison à Lourdes



Du 10 au 13 octobre ont eu lieu les « Rencontres Nationales des Aumôniers de Prison », qui se réunissent tous les 6 ans à Lourdes, sur le thème « Rejoins par le Christ, cheminer ensemble au pas de l'autre ». Ces rencontres ont réuni 600 aumôniers de prison venus de toute la France (laïcs, prêtres, diacres, religieux et religieuses, séminaristes) et 12 évêques. Elles leur ont permis de prier, d'échanger et de « faire corps » entre eux, pour vivre pleinement la communion avec leurs frères et sœurs détenus. « Le Seigneur (...) m'a envoyé annoncer aux captifs la délivrance, renvoyer en liberté les opprimés, proclamer une année de grâce » (Luc 4, 18-19).



# À Rome, avec l'Oratoire

Le Congresso, rassemblement des supérieurs et délégués des congrégations de l'Oratoire dans le monde, s'est tenu du 1<sup>er</sup> au 9 octobre près de Rome. Cette rencontre, qui a lieu tous les 6 ans, a réuni 130 oratoriens, dont la congrégation de Hyères, pour échanger et prier, travailler sur les statuts de la confédération et procéder aux élections de leurs représentants. « Cette rencontre nous permet de mettre en commun notre charisme oratorien et d'en faire profiter nos différentes congrégations », explique le père Dominique Trillat, prévôt de la Congrégation de l'Oratoire de Hyères.



## VIE DU DIOCÈSE

# Hollywins à Solliès-Pont

Lors de la célébration de la Toussaint, certaines paroisses ont proposé aux enfants de se déguiser en saints pour l'occasion, afin de rendre hommage à la vie qu'ils ont menée et de les remercier pour leur intercession. La paroisse de Solliès-Pont, par exemple, a invité les familles et toute personne qui le souhaitait à participer à « *Hollywins* », le défilé des saints (et aussi des anges), dans le but de « *fêter les saints, la vie, la paix, la joie, la lumière, le beau !* »



# La Fondation La Castille au Louvre



Du jeudi 24 au dimanche 27 octobre s'est tenu, au Carrousel du Louvre à Paris, le Salon international du patrimoine culturel. La Fondation La Castille y était présente sur le stand de l'association Urgences Patrimoine, représentée pour l'occasion par l'archiviste de Fréjus-Toulon, l'abbé Stéphane Morin. Ce dernier a ainsi pu manifester la collaboration amorcée entre Urgences Patrimoine, les Archives diocésaines et la Castille. L'édition 2024 du Salon a réuni 20 700 visiteurs et 346 exposants venus de 11 pays.

## ÉVÈNEMENTS

**Du 21 décembre au 1<sup>er</sup> janvier : Séjour spirituel de Noël au Sanctuaire N.D. de Grâces**  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**Du 22 au 24 décembre : Noël Provençal**  
Une retraite de Noël avec des temps de prière, d'enseignements et d'échange. Au sanctuaire de la Sainte-Baume.  
Renseignements : [accueil@saintebaume.org](mailto:accueil@saintebaume.org)

**28 décembre : Pèlerinage pour la Vie**  
En la fête des Saints Innocents. Prière pour la protection de la Vie au sanctuaire de N-D de Grâces.  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**Les 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : Nouvel an**  
Au sanctuaire de la Sainte-Baume.  
Renseignements : [accueil@saintebaume.org](mailto:accueil@saintebaume.org)

**4 janvier : Vêpres jubilaires**  
Préouverture du jubilé à la Cathédrale de Toulon, à 18h30. Présidées par M<sup>gr</sup> Rey et M<sup>gr</sup> Touvet.  
Renseignements : [frejustoulon.fr/jubile2025](http://frejustoulon.fr/jubile2025)

**5 janvier : Ouverture jubilaire**  
À la Cathédrale de Fréjus à 10h15, présidée par M<sup>gr</sup> Rey.  
À la Cathédrale de Toulon, à 10h30, présidée par M<sup>gr</sup> Touvet.  
Renseignements : [frejustoulon.fr/jubile2025](http://frejustoulon.fr/jubile2025)

**Du 9 janvier au 23 mars : Parcours Oxygène**  
Pour les couples de 8 ans de vie commune et plus.  
À l'Externat Bon Accueil de Toulon.  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**11 janvier : Clés pour discerner avec saint Ignace**  
Formation au discernement par le P. Beaublat, de 14h à 17h à La Castille.  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**18 janvier : Journée de la formation de la diaconie du Deuil**  
De 9h à 17h à la paroisse du Muy.  
Renseignements : [diaconie.deuil@diocese-frejus-toulon.com](mailto:diaconie.deuil@diocese-frejus-toulon.com)

**18 janvier : Monsieur le curé fait sa crise**  
Un spectacle épicé sur la vie des paroisses.  
À l'église Saint-Jean-Baptiste de Solliès-Pont.  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**Du 24 au 26 janvier : Retraite pour femmes**  
Au sanctuaire de N-D de Grâces.  
Renseignements : [foyer@nd-de-graces.com](mailto:foyer@nd-de-graces.com)

## VIE DU DIOCÈSE

# En bref

**25 janvier : Journée Diocésaine de la Transformation Pastorale**  
Une journée de formation pour les prêtres, religieux, diacres et tous les laïcs engagés désireux de s'engager dans la mission. De 9h à 17h, à la Basilique N-D de la Victoire.  
Renseignements : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

**30 janvier : Journée diocésaine de la formation à la catéchèse**  
De 9h à 15h à La Castille.  
Renseignements : [kt@ec83.com](mailto:kt@ec83.com)

**Du 31 janvier au 2 février : Retraite pour hommes**  
Au sanctuaire de N-D de Grâces.  
Renseignements : [foyer@nd-de-graces.com](mailto:foyer@nd-de-graces.com)

**1<sup>er</sup> février : École des disciples missionnaires**  
De 9h à 17h à La Castille  
Renseignements : [transformationpastorale@diocese-frejus-toulon.com](mailto:transformationpastorale@diocese-frejus-toulon.com)

**23 février : Weekend célibataire**  
Retraite dédiée aux femmes de 35 ans et plus célibataires. Au sanctuaire de la Sainte-Baume.  
Renseignements : [accueil@saintebaume.org](mailto:accueil@saintebaume.org)

## REPAS DE NOËL SOLIDAIRES

**Toulon :** Messe à 10h le 25 décembre à Saint-Cyprien, suivie d'un repas à 12h30 à la maison N-D de Lourdes.  
Contact : 06 26 37 96 72

**Bargemon :** Repas à 12h le 25 décembre, 17 rue Marceau.  
Contact : 04 94 39 13 30

**Saint-Raphaël :** Goûter à 14h30 le 25 décembre dans la salle paroissiale Don Bosco.  
Contact : 04 94 19 81 29

**Nouvel an solidaire à l'Éco-Hameau Saint-François (Draguignan)**  
Le 31 décembre, de 12h à 19h.  
Contact : 06 87 24 18 12



Consultez tous les événements à venir : [agenda.frejustoulon.fr](http://agenda.frejustoulon.fr)

DOSSIER

# Et Dieu vit que cela était bon

*Noël, c'est la naissance du Sauveur pour les Chrétiens, mais pour tous, croyants ou non, c'est un moment de convivialité qui se partage le plus souvent autour de la table. Pour certains, le repas de Noël, en famille ou entre amis, est même le cœur de la fête. Le message du Christ est de nous aimer les uns les autres, de partager, d'expérimenter la joie de donner, supérieure à celle de recevoir. Et si la table était l'endroit idéal pour cela ? Dieu vit que cela était bon !*



## DOSSIER

# Entre la table et la foi

Parmi les nombreuses traditions associées aux fêtes de Noël, celles entourant le repas tiennent une place particulière. Nulle autre fête dans le cours de l'année liturgique ne convoque avec autant de zèle les arts de la table. Et il est important de bien comprendre qu'il n'y a là rien de trivial ; au contraire : nous touchons ici à un élément essentiel de la spiritualité entourant les célébrations de la Nativité.

Noël, en effet, est la fête de l'incarnation : c'est la fête de l'Incarnation du Verbe de Dieu, qui s'est fait chair (Jn. 1, 14), mais c'est aussi la fête de notre nature humaine, dans sa double dimension spirituelle et corporelle. En se faisant homme, en assumant l'humanité, ce n'est pas seulement Dieu qui s'abaisse mais c'est encore tous les hommes qui sont élevés vers lui, c'est la nature humaine toute entière qui acquiert une dignité nouvelle. En célébrant l'Incarnation du Sauveur, nous célébrons la réconciliation de l'esprit avec le corps, que le péché avait séparés et qui complotaient, depuis lors, l'un contre l'autre (Gal. 5, 17) ; tandis que s'unissent la nature divine et la nature humaine, se met en marche le cycle de la Rédemption, qui aboutit à la possibilité pour les pécheurs de se réconcilier personnellement avec Dieu.

Or, les repas sont des moments privilégiés d'élever non seulement notre nature, mais encore toute la Création. À Cana, tandis que s'ouvre le ministère de Jésus, l'eau est changée en vin (Jn. 2, 9) ; au Cénacle, tandis que ce ministère

s'achève, le pain et le vin deviennent le Corps et le Sang du Christ (1 Cor. 11, 23-25). Et pendant toute sa vie terrestre, Jésus s'est servi des repas comme des occasions privilégiées pour faire passer la grâce aux hommes.

Car il n'y a rien de plus humain qu'un repas, il n'y a rien de plus typiquement associé à la double dimension de notre nature, à la fois corporelle et spirituelle. Les animaux se nourrissent brutalement, ils ne passent pas à table ; les anges, quant à eux, n'ayant pas de corps, n'ont pas besoin de la nourriture corporelle. Le fait de ritualiser le repas et d'en faire un art procède spécifiquement de l'association de nos besoins biologiques avec notre rationalité, notre affectivité et surtout notre sociabilité. Et parce que le cœur humain, qui porte en lui un germe d'éternité, ne peut jamais être pleinement rassasié par les nourritures terrestres (Gaudium et Spes, 18 et 41), le repas se révèle une occasion de toucher la grâce, à l'exemple de l'agir du Christ.

C'est ce que manifeste si bien le film *Le Festin de Babette* (1987). En concoctant pour ses hôtes un repas somptueux pour les remercier de leur bienveillance, Babette, mue par la gratitude, exerce sur la Création la mission que les hommes ont reçue du Créateur : celle non pas de détruire mais d'élever et offrir. Un repas réussi subordonne la délectation sensible à l'exercice de la charité et permet à la grâce de rayonner parmi les convives : la douceur du vin et la finesse des mets rendent les conversations faciles et agréables. Dans le film, à l'occasion du « festin », ceux qui jusque-là entretenaient des rancœurs muettes se parlent enfin et se pardonnent : ils se confient leurs misères afin qu'éclate la miséricorde, entrant ainsi, par l'exaltation des merveilles de la Création offerte lors du repas, dans une communion sublime (*Laudato Si'*, 89) et invitant mystiquement à leur table le Prince de la paix (Is. 9, 5).

**P. Axel Réveillat**  
Vicaire à Solliès-Pont  
et Solliès-Toucas



## DOSSIER

# Retraite : au Festin des Noces

*Chaque année le frère Patrick-Marie Bozo, recteur de la Sainte-baume, organise une retraite originale sur plusieurs jours « De la table quotidienne à l'Eucharistie », qui part de la table et du repas, pour arriver au « festin des nocces », auprès de Marie-Madeleine, celle qui, au cours d'un repas, s'est approchée du Christ.*

La session se déroule du mercredi soir au dimanche midi. Elle débute par une réflexion philosophique de « la table », puis se poursuit par des enseignements sur « le goût ». Les ateliers « dégustation », « fabrication de pain » et le topo sur « le vin » du jeudi, invitent à vivre avec foi le repas. S'en suit « le jeûne » du vendredi, accompagné d'un enseignement sur « la nourriture et la sexualité » pour ensuite monter à la Grotte de Marie-Madeleine.

Le lendemain, les participants découvrent « l'Eucharistie », élément central de la retraite qui les mènera le dimanche, au « festin des nocces ». « Un moment hors du temps, hors du monde, où l'on peut toucher et goûter le Royaume. On part de ce qui est terrestre (les mets), pour aller vers ce qui est spirituel », témoigne une participante.

À notre époque où tout va de plus en plus vite, le repas doit être bien souvent rapide et efficace afin de rassasier, et abondant au point d'avoir « le ventre plein ». Dans ce monde où il est difficile de prendre le temps, le Seigneur nous invite à nous arrêter et à prendre un

moment pour se nourrir physiquement. Profiter avec joie de ce don de Dieu, en dégustant les mets préparés avec amour et en appréciant la table soigneusement dressée afin de recevoir une nourriture terrestre et spirituelle.

Ce temps n'est donc pas seulement là pour satisfaire notre estomac, mais également notre cœur, pour qu'il soit nourri de la présence du Christ. Parce que nous sommes bien disposés, nous pouvons honorer ce repas et les convives qui y sont invités, en les accueillant pour ce qu'ils sont.

Car la table est aussi un lieu de rencontre, un dialogue et un face-à-face avec un autre que soi. Saint Thomas d'Aquin affirme que « *le sens du goût se dilate lorsque notre être est en relation. Si notre âme se ferme, nos sens se ferment également* ». Ne dit-on pas souvent « *c'est meilleur quand c'est partagé* » ?

Le sens du goût ne s'applique donc pas seulement à la nourriture matérielle, mais aussi à celle spirituelle. « *Qui n'a jamais goûté la splendeur de la parole du Christ ? Elle est douce comme du miel sans être mielleuse, elle est puissante sans être agressive, elle tranche sans altérer et étreint sans étouffer. Une telle justesse se goûte !* », invite le frère Patrick-Marie Bozo, organisateur de ces journées.

► Pour vivre la retraite « *De la table quotidienne à l'Eucharistie* » de juin 2025, rapprochez-vous du frère Patrick-Marie Bozo : [patrick.bozo@yahoo.fr](mailto:patrick.bozo@yahoo.fr)



## DOSSIER

# De la manne à l'hostie

Le Seigneur, en s'adressant à l'homme et en nouant une alliance avec lui, l'invite à se mettre en route. « *Va-t'en de ton pays, de ta patrie, de la maison de ton père, vers le pays que je te montrerai* », ordonne le Seigneur à Abraham (Gn 12,1), notre père dans la foi. Et depuis 3 000 ans, la route continue, pour le peuple juif d'abord, pour le peuple chrétien aussi. Pour cette très longue route, qu'emporter ? Certainement pas ses dieux, ses idoles, il faut justement les quitter, pour trouver le vrai Dieu. Pas non plus ses habitudes, ses préjugés ; il s'agit de se faire disponible et écoutant. Un casse-croûte pour la route, pourquoi pas, mais n'est-ce pas Dieu lui-même qui nous donnera à manger ?

Le peuple juif, pendant les 40 années de l'Exode, à travers les déserts ou les pays hostiles, regrettera les mets d'Égypte, les oignons, les laitues, les poireaux, les marmites de viande... Il criera vers Dieu, qui lui enverra des caillies, et une nourriture mystérieuse, la manne. « *Mân*

*hou'* », « *qu'est-ce que c'est ?* » (Ex 16,15). Une fine pellicule sur la terre, semblable à une croûte de pain, que l'on ramasse au jour le jour, qui suffit à remplir un ventre pour avancer sur le chemin pendant une journée, pas plus. Pas beaucoup de goût, certainement pas gastronomique, tout juste suffisant. Pour donner faim d'une autre nourriture, car l'homme ne vit pas seulement de

pain. Cette autre nourriture, spirituelle, le peuple juif devra découvrir que c'est la parole de Dieu, vivante, tour à tour consolante ou accusatrice, en tout cas interpellante et roborative. Les prophètes en particulier, avant de transmettre cette parole au peuple, devront eux-mêmes s'en nourrir (par ex. Jr 1,4-10 ; Ez 3,1-15) ; et ils feront l'expérience, en mangeant le livre qui vient de la main de Dieu, que c'est tour à tour amer comme chicotin et doux comme miel.

Jésus lui-même, tenté au désert au début de sa mission publique, rappellera que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu (Mt 4,4). Dans le discours du pain de vie (Jn 6), Jésus multiplie d'abord les pains pour la foule qui l'a suivi, puis leur demande de chercher la nourriture qui demeure en vie éternelle, sa propre parole puis sa propre personne : « *Si vous ne mangez pas la chair du Fils de l'homme et ne buvez son sang, vous n'aurez pas la vie en vous* » (Jn 6,53). Dans la première partie de la messe, la liturgie de la parole, les fidèles se nourrissent de la parole de Dieu, lecture de l'Ancien Testament, Psaume, Épître et Évangile ; dans la deuxième partie, la liturgie eucharistique, ils se nourrissent du corps sacramentel du Seigneur. Et ce, en attendant de participer au banquet céleste que le Seigneur nous prépare sur sa sainte montagne, avec des viandes grasses et des vins capiteux (Is 25,6-10)... Et il n'est pas interdit de festoyer aussi, comme pour le « gros souper » provençal de Noël, maigre, avant la messe de minuit, et après la messe les 13 desserts. Festoyons donc après nous être nourris du Pain de Vie, en nous rappelant d'être raisonnables, et de garder la part du pauvre !

**P. Jean-Noël Dol**  
Directeur de l'Institut Diocésain  
de Formation Pastorale



*Vous aussi*  
**FAITES  
GRANDIR  
L'ÉGLISE**

JE SOUTIENS  
L'ÉGLISE DU VAR :  
**JE DONNE AU DENIER !**

don.frejustoulon.fr  
ressources@diocese-frejus-toulon.fr  
04 94 27 92 66



## Sucré-Sacré

*Tatiane est une jeune femme rayonnante et haute en couleur, comme ses gâteaux. À 39 ans, cette mère de trois enfants, engagée dans la communauté Shalom, a fait de sa pâtisserie un moyen de se mettre au service des autres, pour le Seigneur. Du plaisir sucré au plaisir sacré.*

Tatiane a commencé à faire des gâteaux quand elle avait environ 12 ans, pour sa famille. Au Brésil, dont elle est originaire, il est de coutume de faire un gros gâteau de type *layer cake*, bon et bien décoré, pour les anniversaires dès l'âge de 1 an. « À l'origine de cette tradition festive brésilienne, il y a la volonté de fêter la vie alors que la mortalité infantile était autrefois élevée. L'anniversaire était donc une fête pour l'enfant qui avait atteint l'âge d'un an. Une célébration renouvelée chaque année. », explique-t-elle.

En 2009, elle arrive en France et sa belle-famille lui offre un cours de pâtisserie avec une professionnelle. Un déclic qui élargira le cercle dans lequel elle a l'habitude de proposer ses gâteaux. Après la famille, elle fait de la pâtisserie pour les événements paroissiaux, puis pour les baptêmes et mariages de connaissances, puis bientôt les demandes s'étendent à des personnes qu'elle ne connaît pas et à qui elle propose ses œuvres sucrées à petit prix. Ses gâteaux prennent alors une nouvelle dimension. « Quand je suis en train de créer en cuisine, il y a ce rapprochement avec Dieu Créateur, qui a conçu toute chose avec amour et dans sa pleine beauté. Pour moi, c'est lié avec le don de soi, le plaisir de faire au mieux pour les autres et « parce que cela est bon ». Je prends conscience aussi que je ne suis pas parfaite, que ce rapprochement de Dieu se fait dans l'humilité et l'imperfection. En me rapprochant de Dieu je me rapproche aussi de mes limites humaines et je l'accepte. », confie Tatiane.

La jeune femme découvre le plaisir dans la pâtisserie, celui de donner, celui de se donner. En créant, elle se réalise et cela la rend heureuse. Le plaisir de l'autre lui apporte beaucoup. « Là est la grâce du Don. Il ne faut pas forcément de retour, mais on trouve le plaisir dans un sourire, dans une gratitude. C'est la raison profonde de se donner. Et quand je donne, je reçois beaucoup. Cela crée des échanges. Au-delà de la nourriture physique, c'est apporter de la nourriture spirituelle », explique-t-elle. Quand elle livre un gâteau, elle laisse toujours une petite carte de la Vierge Marie, une prière, une bénédiction. Les personnes sont touchées, confient parfois leurs histoires et leurs blessures. Cela part d'un gâteau pour finir en partage fraternel, en invitation à une rencontre paroissiale, en prière. Tatiane plante ainsi les graines de la Foi. « Ne gâchez pas votre plaisir, il est sacré », cite-t-elle en référence au livre de l'auteur Olivier Florent. La mère de famille découvre la clé de son bonheur, du plaisir lié aux besoins assouvis, qui rend heureux et pousse à la gratitude. Elle expérimente ainsi la conscience du Bon, du Bien, du don de Dieu, du sens du Sacré ancré dans le corps et l'âme des Hommes. « Il ne faut pas nier les petits plaisirs des choses simples, et les sacraliser », conclue-t-elle. Le plaisir gustatif d'un bon repas, le plaisir de le partager avec des amis, avec ses enfants, le plaisir du don de soi, les sourires et remerciements en retour, tout cela rend Tatiane heureuse.



Retrouvez les gâteaux de Tatiane sur Instagram : [@tatianegourmande](https://www.instagram.com/tatianegourmande)



Vitaminez  
votre  
Famille !

Rejoignez les **350 familles** de l'Association Familiale Catholique de Toulon !

Pour adhérer :  
[www.afc83.org](http://www.afc83.org)

Renseignements :  
[afc-toulon@gmail.com](mailto:afc-toulon@gmail.com)

415 av. Charles Gantelme  
83 200 Toulon  
06 75 44 12 11

**AFC** LES ASSOCIATIONS FAMILIALES CATHOLIQUES

## LES ÉCHAPPÉES VAROISES

# À Saint-Tropez, des chapelles à la crèche

Saint-Tropez, ses rues bordées d'histoire et son magnifique paysage au bord de la mer, forment un écrin de tranquillité.

Chaque année, Notre-Dame de Miséricorde, située au cœur de Saint-Tropez, abrite la magnifique crèche animée de Noël, confectionnée par l'association Passions-Traditions. Habituellement installée à l'intérieur de part et d'autre de la chapelle, elle est cette année placée au centre du lieu pour que les visiteurs puissent « *apprécier la beauté de chaque création* », précise Evelynne, présidente de l'association. La Nativité traditionnelle est mise à l'honneur au fond de la chapelle près de l'autel. Sur notre chemin nous découvrons la montagne et sa cascade qui coule le long du village où nous rencontrons les différents santons, âmes de Saint-Tropez.

Ce temps de l'Avent est une bénédiction, l'occasion de s'imprégner de l'arrivée de l'Enfant-Jésus, notre sauveur. « *Ce qui me touche le plus, c'est la dévotion des tropéziens, en particulier durant la procession, lorsque l'on part de la chapelle de la miséricorde pour aller à l'église paroissiale afin de vivre la messe. Les personnes répondent présentes et cela fait chaud au cœur* », témoigne le père Jean-Paul Gouarin, curé de la paroisse de Saint-Tropez.

L'église paroissiale date du XVI<sup>ème</sup> siècle et possède un clocher propre à Saint-Tropez, avec « *ses couleurs chaudes, ses formes arrondies et son clocheton en fer forgé* ». Construit en 1634, ce dernier a survécu à la Révolution française mais devra être restauré dès l'automne prochain. Par leur valeur patrimoniale, l'église et son clocher font partie des Monuments Historiques et le chœur préserve une magnifique toile classée par les Beaux-Arts, représentant l'Assomption de la Sainte Vierge Marie. L'église et ses chapelles Saint-Joseph, Sainte-Anne, chapelle du Couvent, et Notre-Dame-de-Miséricorde, invitent à plonger dans le temps de l'Avent.

### Pour y prier :

- L'église paroissiale est ouverte tous les jours de 9h à 12h, le mardi à 17h pour le chapelet suivi de la messe, et durant les offices.

### Les dates à ne pas manquer :

- **Du 6 décembre au 2 février : crèche animée de Noël**  
Plus d'informations auprès de la ville de Saint-Tropez
- **Du 14 décembre au 7 janvier : animations** dans la salle des fêtes Despas
- **24 décembre : messe pour les enfants à 17h** à Notre-Dame de l'Assomption, **veillée de Noël à 23h**, suivie de la **messe de minuit**
- **25 décembre : Messe à 10h30**
- **Du 16 au 18 mai 2025 : bravades** en l'honneur du saint patron, saint Tropez, avec messe à la chapelle Sainte-Anne le dernier jour

### Pour plus d'informations :

[www.paroisse-saint-tropez.com](http://www.paroisse-saint-tropez.com)



RÉUSSIR  
L'ÉDUCATION  
INCLUSIVE



UNIR  
PAR LA  
PASTORALE



OSER UNE  
PÉDAGOGIE  
RESPEC-  
TUEUSE



ÊTRE  
ACCESSIBLE  
À TOUS



DONNER  
LE GOÛT  
DE TRANS-  
METTRE

PRÉSERVER  
LE MONDE  
QUE DIEU  
NOUS A  
CONFIÉ



**VIVRE EN ÉTABLISSEMENTS D'ÉDUCATION AUTONOMES, SOLIDAIRES, RELIÉS ET MISSIONNAIRES**

L'Enseignement catholique du Var accueille 18 000 jeunes de la Maternelle au Supérieur dans 24 écoles, 15 collèges, 9 lycées généraux et technologiques, 6 lycées professionnels, 2 CFA ; soit 56 unités pédagogiques rassemblées dans 36 institutions, dont 2 sont Hors Contrat et reconnues par l'Enseignement catholique.

IMPLANTATIONS : BRIGNOLES : INSTITUTION SAINTE JEANNE D'ARC | COGOLIN & SAINTE MAXIME : COLLÈGE ASSOMPTION MÉDITERRANÉE | CUERS & SOLLIÉS-PONT : INSTITUTION SAINTE MARTHE - NOTRE DAME | DRAGUIGNAN : INSTITUTION SAINT JOSEPH (HC-EC) ; INSTITUTION SAINTE MARTHE | FRÉJUS : ÉCOLE SAINT FRANÇOIS DE PAULE (INSTITUT STANISLAS DE ST RAPHAËL) | HYÈRES : COURS MAINTENON ; ÉCOLES SAINT JOSEPH & SAINT THOMAS DE VILLENEUVE (COURS MAINTENON) | LA CRAU : COLLÈGE SAINT JOSEPH LA NAVARRE | LA SEYNE-SUR-MER : ÉCOLE SAINTE THÉRÈSE ; INSTITUTION SAINTE MARIE | LE CANNET DES MAURES : INSTITUT BIENHEUREUX MARCEL CALLO (HC-EC) | LE PRADET : ÉCOLE SAINTE BERNADETTE | OLLIOULES : EXTERNAT SAINT JOSEPH LA CORDEILLE ; ÉCOLE SAINTE GENEVIÈVE | SAINT CYR-SUR-MER : INSTITUTION DON BOSCO | SAINT MAXIMIN : LYCÉE PRIVÉ PROVENCE VERTE (ENSEIGNEMENT AGRICOLE) ; ÉCOLE SAINTE MARIE-MADELEINE ; COLLÈGE SAINTE JEANNE D'ARC (ANNEXE DE BRIGNOLES) | SAINT RAPHAËL : INSTITUT STANISLAS | SAINT TROPEZ : ÉCOLE SAINTE ANNE | SANARY-SUR-MER : ÉCOLE SAINT JEAN | SIX-FOURS : ANNEXE BILINGUE (HC-EC) DE L'ÉCOLE SAINTE THÉRÈSE DE LA SEYNE-SUR-MER | TOULON : EXTERNAT BON ACCUEIL ; COURS FÉNELON ; INSTITUTION NOTRE DAME ; CAMPUS MARIE FRANCE ; COURS NOTRE DAME DES MISSIONS ; ÉCOLE SAINT JEAN XXIII ; ÉCOLE SAINTE PHILOMÈNE



**Direction diocésaine de l'Enseignement catholique du Var**  
Les Jardins du Roy - 14 rue Chalucet - 83000 TOULON  
04 94 22 66 33 | ddec@ec83.com | ec83.com



DANS LE RÉTRO

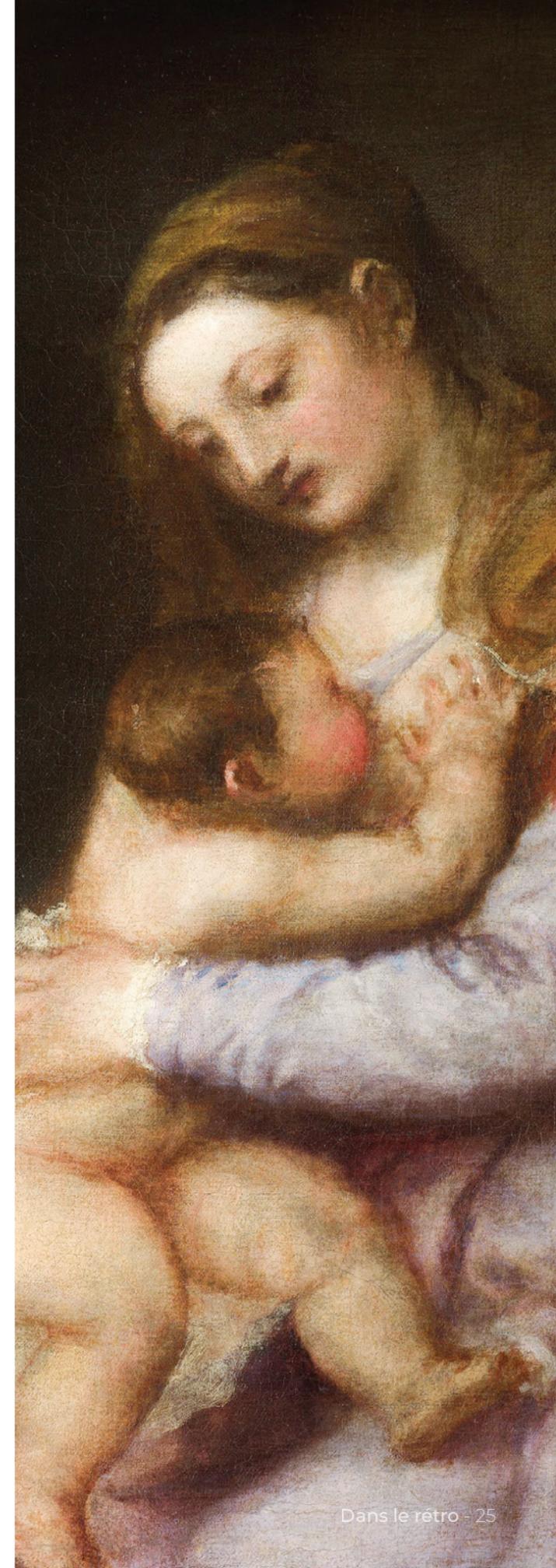
# Scène de la crèche

## L'allaitement de l'enfant Jésus par la Vierge Marie

Qu'une femme allaitât Dieu, c'était assurément quelque chose d'admirable... Ce fut quelque chose de tranquille et de suave comme la première apparition du jour à l'horizon. Le ciel tout entier demeura comme suspendu devant cette vision étrange. Ce fut pour les esprits bienheureux la cause d'une jubilation inexprimable. Ils comprirent tous que l'adorable Trinité souriait en la contemplant. Celui-là même qui, depuis l'origine des choses, tenait sa main ouverte pour remplir de bénédiction toute créature vivante ; Celui qui nourrit toute ce qui vit, et l'herbe de la prairie, et la fleur des jardins, et l'insecte qui joue dans un rayon de soleil, et le petit oiseau qui s'ébat dans les airs, et les poissons de l'Océan, et les animaux des forêts, et les hommes et les anges ; Celui dont le nom est l'amour, dont l'essence est la vie, dont l'action ici-bas se nomme la Providence, il trouvait à son tour une providence à son profit ; il recevait un surcroît de force, il prenait une vraie nourriture ! Je ne sais, mais il me semble que la puissance de Dieu, poussée par sa justice, dut en ce moment se mettre tout entière au service du cœur de Marie pour l'honneur et la joie de son bien-aimé Fils... L'âme de Marie ne put point n'avoir pas conscience de ceci. Semblable à une abeille rapide, elle dut aller butiner en esprit dans l'univers entier la plus exquise fleur de toutes choses afin de la fondre et de mêler dans ce lait dont elle allait nourrir et abreuver le Créateur. Que peut-on dire de cet allaitement, et en même temps que n'en peut-on pas dire ? Ce fut comme l'eucharistie humaine de Jésus... Oh que ces choses sont saintes ! (...)

M<sup>re</sup> Gay, *Élévations sur la vie de N. S. Jésus-Christ*  
La Semaine Religieuse du 27 décembre 1884

*Nous remercions les archives diocésaines, et notamment l'abbé Stéphane Morin et son équipe de bénévoles, pour les sources et ressources mises à disposition. Si vous souhaitez en apprendre plus sur les archives diocésaines, rendez-vous sur : [archives.frejustoulon.fr](http://archives.frejustoulon.fr)*



## RECETTES

# Festin biblique

Et si, pour être en communion avec Jésus et avec les grands personnages qui ont marqué la Bible et l'Histoire de notre monde, nous partageons un repas ? Par les saveurs, nous pouvons dans notre cœur établir sciemment une proximité avec le Seigneur, parce que tel plat a été préparé du temps de Jacob, parce que Marie ou Jésus ont peut-être goûté à celui-ci, parce que le pain que le Christ a rompu était peut-être préparé comme celui-là.

Grâce à des découvertes archéologiques, il est possible de reproduire des recettes inspirées de plats cuisinés à différentes époques de l'Histoire. Nous vous en proposons ici quelques-unes, en partenariat avec les « Archéotrucs ».

### Pain mésopotamien

« Pendant le repas, Jésus, ayant pris du pain et prononcé la bénédiction, le rompit et, le donnant aux disciples, il dit : « Prenez, mangez : ceci est mon corps. » » (Mt 26, 26)



#### Ingrédients :

- 200 gr de farine,
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à café de levure de bière
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

Délayer la levure de bière dans l'eau en y ajoutant le sucre. Mélanger la préparation à la farine et pétrir 5 minutes. Prendre la pâte, en faire une boule, l'huiler et la laisser poser pendant deux heures. Pétrir à nouveau et former des galettes à cuire environ 3 à 5 minutes à la poêle.

### Gâteau de dattes : dessert de Mari

« Quand David eut achevé d'offrir les holocaustes et les sacrifices de paix, il bénit le peuple au nom du Seigneur. Puis il fit une distribution à tous les gens d'Israël, hommes et femmes : à chacun une couronne de pain, un gâteau de dattes et un gâteau de raisins. » (Ch 16, 2-3)

#### Ingrédients :

- 4 dattes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 10 cl de lait
- 2 poignées de pistaches non salées
- 200 g de farine
- 80 g de beurre
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de cannelle ou de cumin
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- 2 cuillères à café d'amandes en poudre

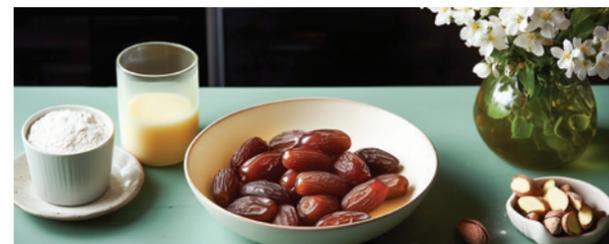
Mélanger la farine, la cannelle et le beurre à température ambiante, puis ajouter le lait. Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne souple. Ajouter une cuillère de fleur d'oranger (facultatif).

En parallèle, préparer la farce en hachant la pomme, les pistaches et les dattes en petits bouts puis lier la préparation avec le miel. Il est possible d'ajouter de la poudre d'amande.

Étaler la pâte, la découper en rectangles, à fourrer avec la farce. Rouler pour former un cigare.

Faire cuire au four pendant 10 minutes à 180°. La pâte doit blanchir mais pas dorer.

Les recettes du pain et du dessert de Mari nous viennent de Mésopotamie, dont les principales villes étaient Babylone et Mari. Des tablettes d'argile évoquant des recettes en écriture cunéiforme ont été retrouvées à Babylone (Tablette YBC4644 : Yale Babylonian Collection). Des recettes de pâtisseries ont également pu être reconstituées à partir de billets datés du XVIII<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ relatant les ingrédients sortis du magasin du palais pour les repas du roi de Mari.



### Soupe de lentilles

« Alors Jacob donna à Ésaü du pain et un plat de lentilles. Celui-ci mangea et but, puis il se leva et s'en alla. » (Gn 25, 34)

#### Ingrédients :

- Lentilles
- Eau
- Huile d'olive
- Oignon
- Cumin
- Sel

Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau salée durant 45 minutes. En parallèle, faire revenir l'oignon émincé ou haché dans une poêle avec de l'huile d'olive. Verser les lentilles dans un bol, avec un peu d'oignons et saupoudrées de cumin et de poivre. À déguster bien chaud avec du pain.

La soupe de lentilles proposée ici s'inspire de la cuisine Égyptienne actuelle et des éléments archéologiques qui nous sont parvenus. Les archéologues se basent sur les fresques montrant la préparation de nourriture, sur des textes de comptabilité de l'Égypte Antique (listes de marchandises et stocks) ainsi que sur les restes archéologiques d'offrandes laissées dans les tombeaux. Les traces archéologiques nous indiquent que le régime alimentaire de l'Égypte Antique était similaire à celui de la Mésopotamie et se composait majoritairement de pain, de lentilles, de fèves, d'aromates comme la coriandre ou les oignons, et de fruits (dattes, pistaches, amandes).

### Dessert de dattes au miel et aux noix

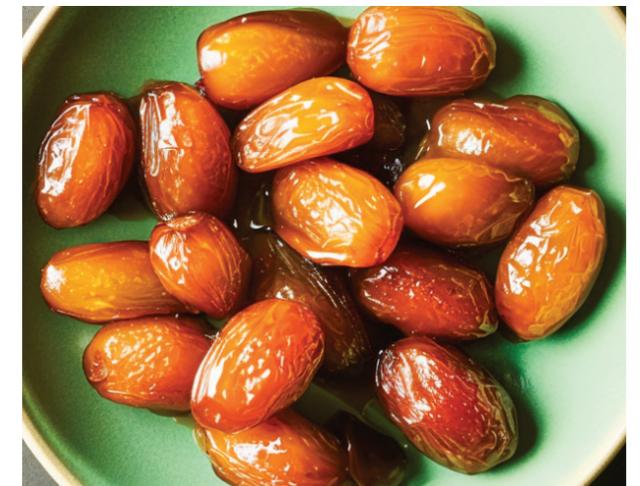
« Ils firent ce récit à Moïse : « Nous sommes allés dans le pays où tu nous as envoyés. Vraiment, il ruisselle de lait et de miel, et voici ses fruits. » » (Nb 13, 27)

#### Ingrédients :

- Dattes
- Noix et/ou pignons de pin
- Miel
- Poivre

Concasser grossièrement les noix et les pignons et y ajouter le miel pour former une pâte. Inciser les dattes pour en retirer les noyaux et remplacer par la pâte de noix au miel. Refermer les dattes, les rouler dans du miel chaud et les saupoudrer de poivre.

Cette recette, dulcia domestica, soit « douceurs domestiques », est une recette issue du « De re Coquinaria » (n°296), un recueil attribué au gastronome Romain Marcus Gavius Apicius (bien qu'il soit plus tardif), qui vécut à la même époque que Jésus.



### Les Archéotrucs... Et l'archéologie devient un jeu d'enfant

Initiez-vous à l'archéologie grâce à nos ateliers pédagogiques et à nos box d'activités ! Adaptées aussi bien aux groupes qu'aux particuliers, nos offres abordent une diversité de thèmes comme la Préhistoire, l'Antiquité ou encore les métiers de l'archéologie.

Plus d'informations : [www.lesarcheotrucs.com](http://www.lesarcheotrucs.com)

# MAGNIFICAT



L'Annonciation (1785), Francisco de Goya y Lucientes (1746-1828), collection privée. © alg-images / Erich Lessing.



**4,10 €/mois seulement !**

*Offrez à votre vie de prière toute la beauté qu'elle mérite !*



Renseignements et abonnements : ☎ 02 99 55 10 20 (9h-12h et 14h-17h) 🌐 [www.magnificat.fr](http://www.magnificat.fr)