

ACTE DE CONTRITION

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.



Durant ce temps de Carême, nous sommes invités à prier plus particulièrement pour nos catéchumènes qui seront baptisés à la Veillée Pascale :

**Alicia Kinnen, Anissa Oliveira, Damien Bonjean, France Perroud,
Hugo Adrien, Laëticia Valentin, Mélina Giller-Cuenot,
Morgane Padilla, Yannis Gaufrond.**



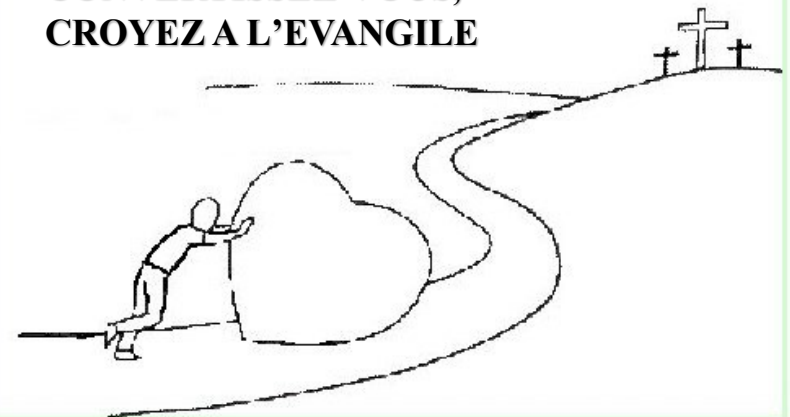
Livret d'accompagnement pour le carême

Ce livret a été conçu afin de vous aider à vivre le temps du Carême comme un chemin de conversion à la suite de Jésus. Sa Parole est lumière pour notre vie.

Pour chaque semaine du Carême vous trouverez :

- ◇ L'évangile du dimanche
- ◇ Une méditation
- ◇ Une résolution : proposition pour la semaine
- ◇ Une prière
- ◇ Une recette : le carême est aussi un temps de partage et d'échange, nous vous proposons de la réaliser en famille ou entre amis.

**CONVERTISSEZ-VOUS,
CROYEZ A L'EVANGILE**



PREMIERE SEMAINE DE CAREME :

Evangile du Dimanche 9 mars :

Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim. Le diable lui dit alors : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre de devenir du pain. » Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain. » Alors le diable l'emmena plus haut et lui montra en un instant tous les royaumes de la terre. Il lui dit : « Je te donnerai tout ce pouvoir et la gloire de ces royaumes, car cela m'a été remis et je le donne à qui je veux. Toi donc, si tu te prosternes devant moi, tu auras tout cela. » Jésus lui répondit : « Il est écrit : C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te prosterner, à lui seul tu rendras un culte. » Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ; et encore : Ils te porteront sûre leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. » Jésus lui fit cette réponse : « Il est dit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. » Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé.

MEDITATION

L'homme ne vit pas seulement de pain. C'est un combat spirituel et de discernement. Ouvrir l'œil et l'oreille afin d'éviter toute tentation.

Confronté à mes propres déserts, tristesse, découragement, colère, sentiment d'inutilité, essayer de prier plus et trouver dans ma vie Ta Présence. Pouvoir dire avec confiance « Mon refuge, mon rempart, Mon Dieu dont je suis sûr ».

RESOLUTION

Prendre un temps de silence seul avec DIEU.

PRIERE

« En ce jour qui commence, qui n'a jamais été, me voici, en silence, Jésus mon bien-aimé. Je me présente à toi en cette aurore nouvelle. Viens déposer en moi, ta puissance éternelle. Voici j'ouvre mon cœur, les volets de mon âme, pour accueillir, Seigneur, ta lumière et ta flamme. Et je hisse la voile pour me laisser guider par l'Esprit, ton étoile, ô Christ ressuscité ! Que mes mains soient tes mains pour qu'au long de ce jour tous mes gestes humains parlent de ton amour. Que mes yeux soient tes yeux pour que je voie aussi ces couleurs et ces feux que seuls voient les petits. Que ma voix soit ta voix pour que dans mes paroles quelque chose de toi illumine ou console. Que mon cœur soit ton cœur pour que mon seul désir soit d'offrir à toute heure, ta bonté, ton sourire. En ce jour qui commence, qui n'a jamais été, me voici, en silence, Jésus mon bien-aimé. Avec Marie ta Mère, j'exulte et te bénis, et tourné vers le Père lui dis déjà : merci ! »

Père Hervé Huet

RECETTE

Tiramisu aux fruits rouges

400 g de fruits rouges (surgelés ou frais)

70 g de sucre (20 + 50)

150 g de biscuits à la cuiller

15 cl de rhum ou kirch

200 g de crème fraîche

250 g de mascarpone

3 œufs

Mixer les fruits avec 20 g de sucre. Imbiber les biscuits dans le rhum, garnir le fond d'un plat creux, recouvrir de la purée de fruits. Battre 50 g de sucre avec les jaunes d'œufs, ajouter le mascarpone et la crème. Battre les blancs en neige, les incorporer délicatement au mélange. Verser cette crème sur les fruits puis réserver au frais une nuit.

CINQUIEME SEMAINE DE CAREME

Evangile du Dimanche 6 avril

En ce temps-là, Jésus s'en alla au mont des Oliviers. Dès l'aurore, il retourna au Temple. Comme tout le peuple venait à lui, il s'assit et se mit à enseigner. Les scribes et les pharisiens lui amènent une femme qu'on avait surprise en situation d'adultère. Ils la mettent au milieu, et disent à Jésus : « Maître, cette femme a été surprise en flagrant délit d'adultère. Or, dans la Loi, Moïse nous a ordonné de lapider ces femmes-là. Et toi, que dis-tu ? » Ils parlaient ainsi pour le mettre à l'épreuve, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus s'était baissé et, du doigt, il écrivait sur la terre. Comme on persistait à l'interroger, il se redressa et leur dit : « Celui d'entre vous qui est sans péché, qu'il soit le premier à lui jeter une pierre. » Il se baissa de nouveau et il écrivait sur la terre. Eux, après avoir entendu cela, s'en allaient un par un, en commençant par les plus âgés. Jésus resta seul avec la femme toujours là au milieu. Il se redressa et lui demanda : « Femme, où sont-ils donc ? Personne ne t'a condamnée ? » Elle répondit : « Personne, Seigneur. » Et Jésus lui dit : « Moi non plus, je ne te condamne pas. Va, et désormais ne pêche plus. »

MEDITATION

« Va ! » Le Christ nous veut debout, libres du passé qui enchaîne. Il nous ouvre l'avenir. A moi d'accueillir cette proposition. Dieu veut m'ouvrir un avenir de réconciliation et de Paix. « Bénis le Seigneur ô mon âme » !

RESOLUTION

Aller au sacrement de réconciliation et se rapprocher chaque jour du Seigneur par une méditation.

PRIERE

Nous voici devant Toi, Seigneur, A bout de souffle, à bout de courage, à bout d'espoir . Perpétuellement écrasés entre l'infini de nos désirs. Et les limites de nos moyens, Bousculés, tiraillés, énervés, épuisés. Nous voici devant Toi, Seigneur, Enfin immobiles, enfin disponibles. Voici la souffrance de notre insatisfaction, Voici la crainte de nous tromper dans le choix de nos engagements. Voici la peur de n'en pas faire assez. Voici la croix de nos limites. Donne-nous de faire ce que nous devons faire. Sans vouloir trop faire, sans vouloir tout faire, calmement, simplement, humbles dans notre recherche et dans notre volonté de servir. Aide-nous surtout à Te retrouver. Au cœur de nos engagements, car l'unité de nos actions, c'est Toi, Seigneur, Un seul Amour à travers tous nos amours, A travers tous nos efforts. Toi qui es la source, Toi vers qui tout converge. Nous voici devant Toi, Seigneur.

Coopérateurs de Mère Térésa

RECETTE

Tarte et soupe au potiron

Pâte brisée :

200 g de farine
100 g de beurre
2 jaunes d'œuf
Sucre, lait

Préparation au potiron

600 g de potiron
1 l de lait (ou plus pour la soupe)
8 cuillères à soupe de faine
4 cuillères à soupe de sucre
4 œufs pour la tarte

Pour la pâte à tarte, pétrir la farine et le beurre froid, ajouter le sucre, le lait et les jaunes. Laisser reposer au frais 1h (ou 30min). Foncer un moule à tarte préalablement beurré.

Eplucher la courge et cuire à l'eau 10 min. Mettre la moitié du lait à chauffer. Mélanger la farine au lait froid avec un fouet, puis ajouter ce mélange au lait bouillant. Bien mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter le sucre, le potiron cuit, mixer la soupe est prête !

Pour la tarte, ajouter à ce mélange 4 œufs battus. Verser sur la pâte et mettre au four durant 20 min à 200°.

DEUXIEME SEMAINE DE CAREME

Evangile du Dimanche 16 mars

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques, et il gravit la montagne pour prier. Pendant qu'il priait, l'aspect de son visage devint autre, et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante. Voici que deux hommes s'entretenaient avec lui : c'étaient Moïse et Élie, apparus dans la gloire. Ils parlaient de son départ qui allait s'accomplir à Jérusalem. Pierre et ses compagnons étaient accablés de sommeil ; mais, restant éveillés, ils virent la gloire de Jésus, et les deux hommes à ses côtés. Ces derniers s'éloignaient de lui, quand Pierre dit à Jésus : « Maître, il est bon que nous soyons ici ! Faisons trois tentes : une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. » Il ne savait pas ce qu'il disait. Pierre n'avait pas fini de parler, qu'une nuée survint et les couvrit de son ombre ; ils furent saisis de frayeur lorsqu'ils y pénétrèrent. Et, de la nuée, une voix se fit entendre : « Celui-ci est mon Fils, celui que j'ai choisi : écoutez-le ! » Et pendant que la voix se faisait entendre, il n'y avait plus que Jésus, seul. Les disciples gardèrent le silence et, en ces jours-là, ils ne rapportèrent à personne rien de ce qu'ils avaient vu.

MEDITATION

A la lumière de cet Evangile, essayer malgré la crainte, de voir la mort différemment. Jésus montre un chemin spirituel qui met en évidence une cohérence entre la vie et la mort. L'important n'étant pas d'avoir tout réussi mais d'avoir tout réalisé. Cette vérité n'est pas simple à entendre car il est si difficile de songer à quitter cette vie même si l'on espère être un jour auprès de Dieu.

RESOLUTION

Allez visiter une personne en croyant, dans la foi, que c'est le Christ que je visite.

PRIERE

« Jésus, prends mes yeux, mes regards blessants et mes aveuglements égoïstes ; donne -moi Tes yeux pour m'émerveiller comme Toi, et pour voir avec Ton cœur. Jésus, prends mes mains si souvent paresseuses et querelleuses ; donne-moi tes mains pour partager et servir, pour travailler et bâtir, tes mains percées de clous pour m'offrir à Ton Père avec Toi ! Jésus, prends mes lèvres gourmandes et méditantes : donne-moi Tes lèvres pour me taire et pour prier, pour bénir et remercier, pour sourire et pour chanter. Jésus, prends mon cœur avec ses duretés et ses colères ; donne-moi Ton cœur, un cœur pacifique pour faire la paix, un cœur magnifique pour donner sans compter, un cœur humble et doux pour Te reconnaître dans le frère le plus appauvri. Seigneur, accorde à mon âme de vivre de Toi et de toujours éprouver la douceur de Ta présence ! Amen »

Saint Jean Bosco

RECETTE

Lasagnes saumon-épinards

Pour 6 personnes

300 g de feuilles de lasagnes

600 g de saumon

100 g de beurre

150 g de farine

1 l de lait

150 g de mozzarella râpée

Faire une béchamel ; faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine peu à peu, puis le lait tout en remuant. Laisser épaissir un peu, assaisonner (sel, poivre...). Cuire les épinards et le saumon 15 min. Mélanger les épinards et le saumon dans la béchamel. Dans un plat beurré déposer une couche de lasagnes, une couche du mélange et recommencer. Finir par une couche de lasagnes et couvrir de mozzarella. Cuire à 180° pendant 20 min.

QUATRIEME SEMAINE DE CAREME

Evangile du Dimanche 30 mars

En ce temps-là, les publicains et les pécheurs venaient tous à Jésus pour l'écouter. Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui : « Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! » Alors Jésus leur dit cette parabole : « Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : 'Père, donne-moi la part de fortune qui me revient.' Et le père leur partagea ses biens. Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre. Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin. Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce pays, qui l'envoya dans ses champs garder les porcs. Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien. Alors il rentra en lui-même et se dit : 'Combien d'ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim ! Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes ouvriers.' Il se leva et s'en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers. Le fils lui dit : 'Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.' Mais le père dit à ses serviteurs : 'Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds, allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.' Et ils commencèrent à festoyer. Or le fils aîné était aux champs. Quand il revint et fut près de la maison, il entendit la musique et les danses. Appelant un des serviteurs, il s'informa de ce qui se passait. Celui-ci répondit : 'Ton frère est arrivé, et ton père a tué le veau gras, parce qu'il a retrouvé ton frère en bonne santé.' Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père sortit le supplier. Mais il répliqua à son père : 'Il y a tant d'années que je suis à ton service sans avoir jamais transgressé tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis. Mais, quand ton fils que voilà est revenu après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu as fait tuer pour lui le veau gras !' Le père répondit : 'Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Il fallait festoyer et se réjouir ; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé ! »

MEDITATION

Tout en comprenant la colère du « bon fils » je repense à tous les moments pendant lesquelles j'ai quitté Dieu semblant ne m'en porter pas plus mal. Aussi, lorsque je suis revenu, quelle joie lorsque le Père m'a ouvert les bras et m'a redonné ma place. « Je cherche le Seigneur , il me répond ». « Ne m'abandonne jamais Seigneur, Mon Dieu, ne sois pas loin de moi ! »

RESOLUTION

Participer à la nuit d'adoration le 4 avril à l'église saint Nicolas.

PRIERE

Seigneur, aide-nous à entrer dans la pureté du [jeûne](#), qui est le salut des âmes, à te servir dans la crainte, à verser sur nos têtes l'huile de ta bonté, et à laver nos visages à l'eau de la chasteté. Nous qui jeûnons dans le corps, apprends-nous à jeûner aussi dans l'esprit, à délier tout lien d'injustice, à briser les violences. Permets que nous donnions du pain à ceux qui ont faim, que nous ouvrons nos maisons aux pauvres, qui n'ont pas de toit, afin de recevoir du Christ le grand amour.

RECETTE

Merlan à la bourguignonne (pour 2 personnes)

500 g de filets de merlan

2 oignons paille

3/4 d'une bouteille de vin rouge (de Bourgogne ou autre)

2 noix de beurre

Sel, poivre

1 branche de thym

2 feuilles de laurier

Quelques brins de persil hachés

Faites revenir quelques minutes les oignons en rondelles, jusqu'à transparence.

Parsemez des morceaux de beurre dans un plat à four. Disposez les filets de merlan nettoyés dans le plat, recouvrez des rondelles d'oignons. Salez, poivrez, ajoutez le thym, le laurier et le persil, puis mouillez avec le vin rouge. Faites cuire au four 15 min à four chaud, à 175° C, en arrosant régulièrement.

TROISIEME SEMAINE DE CAREME

Evangile du Dimanche 23 mars

Un jour, des gens rapportèrent à Jésus l'affaire des Galiléens que Pilate avait fait massacrer, mêlant leur sang à celui des sacrifices qu'ils offraient. Jésus leur répondit : « Pensez-vous que ces Galiléens étaient de plus grands pécheurs que tous les autres Galiléens, pour avoir subi un tel sort ? Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même. Et ces dix-huit personnes tuées par la chute de la tour de Siloé, pensez-vous qu'elles étaient plus coupables que tous les autres habitants de Jérusalem ? Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même. » Jésus disait encore cette parabole : « Quelqu'un avait un figuier planté dans sa vigne. Il vint chercher du fruit sur ce figuier, et n'en trouva pas. Il dit alors à son vigneron : Voilà trois ans que je viens chercher du fruit sur ce figuier, et je n'en trouve pas. Coupe-le. À quoi bon le laisser épuiser le sol ? Mais le vigneron lui répondit : Maître, laisse-le encore cette année, le temps que je bêche autour pour y mettre du fumier. Peut-être donnera-t-il du fruit à l'avenir. Sinon, tu le couperas.»

MEDITATION

M'essayer tous les jours au labeur de la conversion. Sortir de ma zone de confort dans laquelle je pense que tout est gagné et que « j'ai fait le job ! ». Jésus oriente mon regard vers le Père me rappelant l'urgence de la conversion en vue du face à face. « Seigneur, fais nous revenir ».

RESOLUTION

Venir voir le film « Libre » le 28 mars à 20h00 au centre paroissial.

PRIERE

Seigneur, comme la Samaritaine, je me tiens au bord du puits tout près des eaux profondes, là où Tu demeures sans que j'en aie toujours conscience. Je puise, je veille, j'espère et j'attends Ta venue dans l'ordinaire des jours. Alors, des profondeurs où j'ai puisé, crié vers Toi, tant désiré, j'ai vu la source devenir un fleuve d'eau vive. Ce filet d'eau plein d'espérance, entretenu jour après jour dans l'ordinaire du temps, s'est révélé Promesse de vie éternelle : et voici qu'au pays de la soif, l'eau a jailli et se répand. Oui, Seigneur, tout en moi exulte et renaît à ta venue, si imprévue qu'elle me surprend. Veille mon âme, au bord du puits, le Seigneur t'attend et te dit "Donne-moi à boire".

RECETTE

Tatin aux oignons

1 pâte brisée (ou feuilletée)

5 à 6 oignons jaunes en fonction de leur taille : oignons de Roscoff, rouges ou blancs

25 g de beurre

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

10 sucres en morceaux pour le caramel

1 cuillère à café d'eau

facultatif : thym, ou romarin

Faites bouillir une casserole d'eau. Epluchez les oignons. Coupez-les en deux dans la largeur. Plongez les moitiés d'oignons dans l'eau bouillante, et laissez mijoter 5 minutes. Égouttez, réservez. Dans un plat allant au four, préparez un caramel. Ajoutez le vinaigre et le beurre, mélangez bien. Ajoutez les oignons et laissez colorer. Disposez finalement les oignons serrés dans le plat, face contre le plat. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180° C (th 6). Etalez la pâte brisée, recouvrez les oignons et rentrez l'excédent de pâte entre le moule et les oignons. Piquez la pâte avec une fourchette.

Enfournez pour environ 35 minutes. Lorsque la pâte est dorée, c'est cuit. Laissez tiédir avant de démouler, en faisant attention de ne pas vous brûler avec le caramel. Emiettez un peu de thym ou du romarin frais.