



# Les recettes du monastère

Frère Jean

Editions Art Sacré



# Les recettes du monastère

Frère Jean

**Éditions Art Sacré**

Fraternité Saint Martin

Le Verdier - 48160 Saint-Julien-des-Points

Tél : 00 33 (0)4 66 45 42 93

[skite.saintefoy@wanadoo.fr](mailto:skite.saintefoy@wanadoo.fr)



Avant-propos	
Emmanuel Tresmontant .....	5
Préface	
Frère Jean .....	8
Remerciements aux collaborateurs .....	10
Crédits photos .....	10

<i>Reflets d'un pèlerinage intérieur</i>	
Christian et Thérèse Roesch .....	12

## Les recettes

<b>Les entrées</b> .....	25
--------------------------	----

<i>Manger juste</i>	
Christian et Thérèse Roesch .....	46

<b>Les plats</b> .....	51
------------------------	----

<i>Le jeûne</i>	
Evelyne Chevillat .....	74

<b>Les plats de carême</b> .....	81
----------------------------------	----

<i>Nourritures spirituelles</i>	
Evelyne Chevillat .....	88

<b>Les desserts de carême</b> .....	97
-------------------------------------	----

<i>Le temps des jardins</i>	
Evelyne Chevillat .....	102

<b>Les œufs de Pâques colorés</b> .....	108
---	-----

<b>Les desserts</b> .....	111
---------------------------	-----

<i>Le potager du monastère</i>	
Frère Jean .....	124

<b>Les boissons</b> .....	127
---------------------------	-----

<i>Le goût du café</i>	
Hippolyte Courty .....	128

<i>Esprit du vin</i>	
Bruno Quenioux .....	136

<b>Recettes diverses</b> .....	139
<i>Pélardon du village</i>	
Une bergère du village .....	144
<i>Pain pour les gastronomes</i>	
Alex Croquet .....	147
<b>Art Sacré</b>	
Gérard Faure .....	157
 Index des recettes .....	 168
Les livres déjà parus .....	171



# Avant-propos

Dans la vie, nous avons tous besoin d'un bon médecin, d'un bon avocat, d'un bon plombier, j'ajouterais : d'un bon moine... Frère Jean, pour moi, est ce bon moine. Dans les épreuves, dans les deuils, dans les périodes de doute et d'angoisse, il est là, comme un menhir dressé sur son piton rocheux des Cévennes. À l'écoute, attentionné, bon. Ses conseils et ses prières m'ont toujours aidé. Où trouver ailleurs une telle parole ? Les psychanalystes, chez qui on va se confier, comme autrefois on allait se confesser chez son curé, font commerce de leur écoute, et ignorent, pour la plupart, la dimension spirituelle de l'homme, qui existe pourtant, au même titre que l'inconscient biologique qui gouverne nos corps et que l'inconscient freudien qui gouverne nos rêves. Dans le monde qui est le nôtre, dominé par l'athéisme le plus mortifère et le plus destructeur qui soit (l'homme et la nature étant chosifiés et réduits au statut d'outils de production), entendre ainsi la voix douce et profonde d'un homme de Dieu, c'est comme boire l'eau de la source quand on a soif, et que l'on est perdu dans la montagne aride brûlée par le vent et le soleil. Quand je me promène devant Notre Dame, à Paris, et que je contemple cette sublime masse de pierres, élevée par des milliers d'hommes, pendant deux siècles, j'imagine quelle certitude de la vérité a dû être la leur pour accomplir un tel prodige.

Où est donc notre certitude de la vérité, à nous, hommes du XXI<sup>e</sup> siècle ?

La vie qui est apparue sur notre planète, voici deux ou trois milliards d'années, est un miracle et résulte d'une intention à l'œuvre dans l'univers depuis les origines. Notre Terre est donc semblable à une oasis dans le désert. Et nous sommes en train de la détruire. Frère Jean consacre sa vie de moine à célébrer la beauté de cette Création, à la manière d'un Vivaldi composant son Gloria joyeux et lumineux, d'abord par l'image, en tant que photographe, puis par le goût, en tant que cuisinier. Et c'est par ce côté-là que j'eus un jour la chance et le bonheur de faire sa connaissance, au printemps 2013, alors que je collaborais à la rubrique gastronomie du journal Le Monde.

Le caviste et philosophe du vin Bruno Quenioux m'avait incité à rendre visite à ce moine orthodoxe pour qui la cuisine est aussi une forme de prière : « Tu verras, m'avait-il dit, c'est un homme que l'on ne peut pas embobiner, il a l'esprit clair et il sonde les cœurs, tu es obligé d'être vrai avec lui, sinon, il te met face à ta propre hypocrisie, j'en ai fait l'expérience ! » Cette rencontre avec Frère Jean fut décisive. En m'ouvrant la porte de son merveilleux monastère, où il fait bon se reposer en contemplant la forêt environnante, il m'ouvrait aussi une autre porte et me faisait comprendre ce que pouvait, ou ce que devait être la cuisine : un moment de grâce, simple, humain, capable de nous relier à la nature et d'établir un lien d'amitié entre les convives.

Tous ses plats racontent une histoire. Ses légumes du jardin, baignés par la rosée du matin, qu'il a plantés, arrosés, soignés et cueillis avec tendresse. Le sanglier qu'un voisin paysan et chasseur lui apporte et dont il fait une daube extraordinaire. Le vin que des grands vignerons lui offrent, comme la regrettée Anne-Claude Leflaive, en Bourgogne, chez qui Frère Jean était allé exorciser un bâtiment et bénir la récolte.

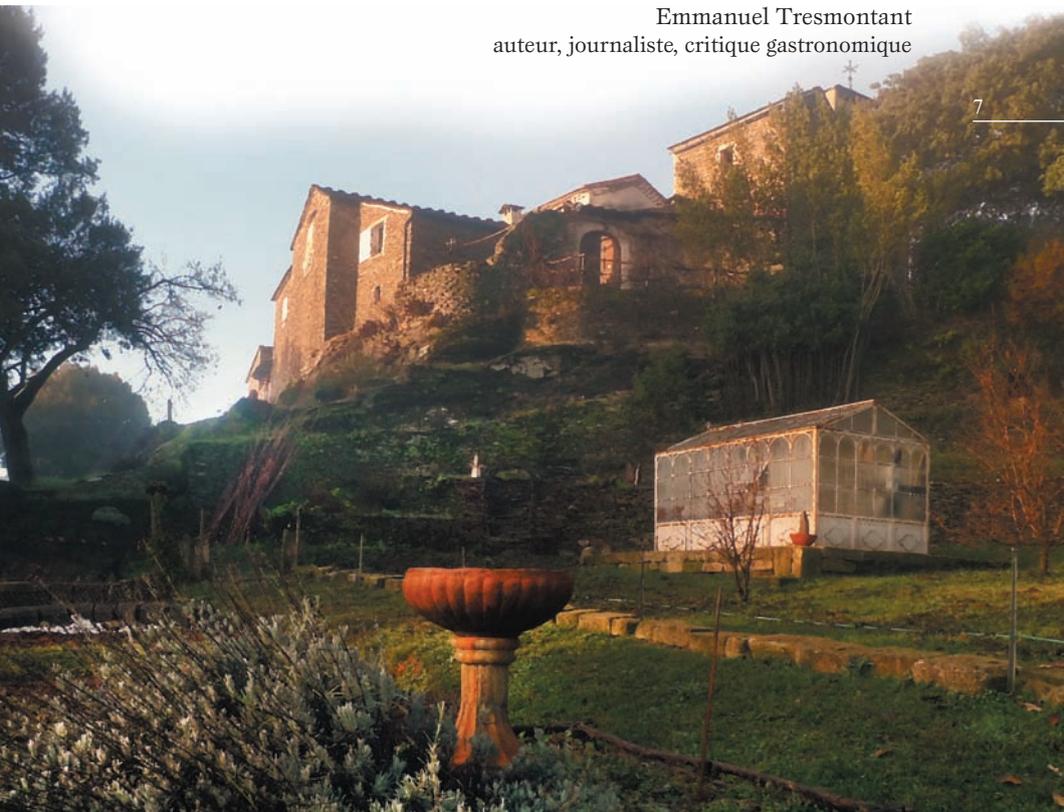
Au Skite Sainte Foy, on participe à la vie des moines, on met la table, on fait la vaisselle, on ramasse du bois, on coupe les bûches, on passe le balai... Lors des repas, les plats sont présentés très simplement sur la table en bois, mais c'est cette simplicité qui est belle. Le caviar d'aubergine y est bien plus goûteux que le caviar de chez Pétroussian vendu 3 200 euros la boîte ! Le velouté de potimarron aux châtaignes, la brandade de morue, l'humble ratatouille, le fromage de chèvre à l'huile d'olive, les cerises du jardin, la vatrouchka au fromage blanc, aux raisins et au rhum que Frère Jean prépare pour Pâques et qu'il sert avec un verre de vin de noix parfumé à l'écorce d'orange et au clou de girofle... Tout cela est divin.

Journaliste gastronomique, je reçois chaque jour des livres de recettes signées par les plus grands chefs du monde. J'en ai tellement qu'ils sont empilés un peu partout dans mon appartement. Sauf que ces recettes sont infaisables, trop complexes, et parfaitement ennuyeuses. Elles ne racontent rien, si ce n'est l'ego de celui qui les a inventées... Un très grand chef oublié aujourd'hui, Alain Chapel, avait écrit un livre culte intitulé : *La cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes* (paru chez Robert Laffont en 1980). Pour Chapel, la cuisine, c'est d'abord une intention, un acte d'amour, un geste, une énergie. La technique

vient après... Aujourd'hui, dans les restaurants étoilés, les plats sont techniquement parfaits, mais, le plus souvent, totalement dépourvus d'intention, d'amitié, d'affects, de sentiments. On ne sent pas la mer, on ne sent pas la terre, on n'entend pas le souffle du vent, ni l'odeur de la peau du paysan qui a cultivé ses tomates. Le cuisinier exhibe son moi et occupe toute la place. « Regardez comme je suis virtuose ». En salle, on pensait venir se restaurer, retrouver la vie, la joie, l'énergie, comme chez Alain Chapel, et on se retrouve en train d'analyser les accords, comme si on était dans un laboratoire.

Frère Jean propose une autre cuisine. Une cuisine qui vient du cœur et qui fait du bien. Les recettes que vous allez trouver dans son livre sont simples. Il n'y a pas d'oubli volontaire (les chefs ne veulent pas dévoiler tous leurs petits secrets). N'importe qui peut les réaliser. Et en les dégustant, on se retrouvera, par l'imagination, en ce lieu béni de Dieu, le Skite Sainte Foy, en Cévennes où la lumière possède un grain particulier, où le vin devient meilleur (j'en ai fait l'expérience !) et où les hôtes eux-mêmes apprennent à mieux se connaître.

Emmanuel Tresmontant  
auteur, journaliste, critique gastronomique



# Préface

## LES RECETTES DU MONASTÈRE

Je ne suis pas cuisinier, pas jardinier, pas photographe, je suis moine !

J'exprime ma foi par mes actes : la prière, la cuisine, le jardinage, la photographie, la poésie.

Par exemple pour la cuisine la divergence ne se situe pas dans le moyen mais dans l'esprit. L'acte est identique mais le but est différent. L'un est un métier, l'autre une prière. L'un s'élabore à partir d'une recette maîtrisée, l'autre jaillit du fond du cœur pour s'incarner dans un plat chaque fois unique. Il n'y a pas de répétition dans l'univers, chaque brin d'herbe, chaque instant est unique.

La cuisine est toujours une passion qui se vit dans le partage et dans le respect de multiples règles exigeantes et de détails minutieux. J'ai été éveillé à la cuisine par ma mère, initié à l'esprit par le Père Théologos, au Mont Athos en Grèce, puis à l'élaboration des plats avec la beauté du geste par le Père Séraphim au monastère Saint Sabba, dans le désert de Judée en Terre Sainte et enfin à l'étendue du savoir-faire par le chef étoilé Patrick Pagès à Vialas dans les Cévennes.

8



Chef Patrick Pagès

Quand un chef cuisinier me rend visite, je l'écoute me parler de sa vocation.

Quand un pèlerin vient au Skite Sainte Foy, il vient pour s'immerger dans le silence, pour redécouvrir son âme d'enfant émerveillé, pour écouter la nature lui parler de l'instant, pour goûter un fruit sur l'arbre, pour mâcher une herbe aromatique pour en extraire les multiples saveurs, pour s'asseoir face à l'infini de la Vallée Longue, pour participer paisiblement aux offices.

Je n'ai pas la prétention de donner des conseils, d'écrire un nouveau livre de recettes de cuisine, il en existe déjà tant. J'ai le désir de montrer par des recettes simples que dans les monastères la préparation des repas, le partage des mets sont

une louange à Dieu et à Sa création. Le secret du moine, c'est l'émerveillement devant la splendeur du simple.

Les recettes du monastère sont issues de produits frais, naturels, cultivés ici dans le potager et ramassés le matin-même. Je pars de la graine pour cuisiner une ratatouille. Chaque saison dicte sa recette. Les légumes biologiques sont préparés avec sobriété dans l'amour, offerts et partagés avec les frères et les hôtes de passage comme une bonne soupe chaude.

Frère Jean



Père Théologos



Père Séraphim

Le Skite Sainte Foy, monastère dépendant de l'Archevêché orthodoxe, est un ancien prieuré bénédictin du XVI<sup>e</sup> siècle. Il se situe à Saint-Julien-des-Points à la porte du Parc des Cévennes. Construit sur un piton rocheux il surplombe la Vallée Longue. L'air y est si pur, si peu pollué que cette portion de terre porte le nom de « fenêtre du ciel ».

# Remerciements

Pour leur collaboration amicale

Emmanuel Tresmontant,  
auteur, journaliste, critique gastronomique.

Bruno Quenioux,  
sommelier à Paris IX<sup>ème</sup>,  
fondateur de la cave Philovino et de l'enseigne Bibovino.

Alex Croquet,  
boulangier à Lille.

Hippolyte Courty,  
torréfacteur à la Boutique «l'Arbre à café» à Paris II<sup>ème</sup>.

Alain et Evelyne Chevillat,  
rédacteurs de la revue Sources,  
fondateur de l'école Les fleurs du Vivant.

Christian et Thérèse Roesch,  
fondateurs de la revue Reflets.

Gérard Faure,  
auteur, journaliste.

Jak Tojak,  
photographe, fondateur des Rencontres photos de Canaules.

Anna, Françoise, Nicole, Pascal et Fr Joseph,  
pour les corrections.

Aline Lugand,  
pour la mise en page.

## Crédits photos

Jak Tojak, photographe, couverture, p. 50, 125, 160.

Daniel Faure, photographe, p. 162.

Daniel Barillot, photographe, p. 137.

Archives personnelles de la famille, p. 8.

Frère Joseph, p. 11, 149.

Frère Jean pour les photos des plats, des fruits, des paysages.



# Reflets d'un pèlerinage intérieur

**Vous avez vécu un moment bouleversant au mont Athos qui a changé votre vie ?**

Avant d'être moine, j'étais journaliste. J'avais la responsabilité de la page artistique. Quand je dis journaliste, je devrais être plus modeste parce je travaillais pour divers journaux. Je n'étais pas un grand reporter. Je faisais des articles sur des spectacles parisiens. Cela me permettait, en ayant une carte de presse, de rencontrer des gens merveilleux : Dali, Bédart, Jean-Louis Barrault, Marcel Marceau, Olivier Messiaen... J'ai découvert que les artistes posaient de vraies questions : Qu'est-ce que la beauté ? Qu'est-ce que la vérité ? Qu'est-ce que l'amour ? Qu'est-ce que le son juste ? Le geste juste ? Qu'est-ce que le don de soi ? Comment réciter chaque jour le même texte sans se lasser ? Toutes ces questions me semblaient importantes, j'ai trouvé des réponses dans l'église orthodoxe.

Je travaillais en particulier pour un journal japonais, le Paris Dayori. Au Japon tout art est sacré. Il n'y a pas d'art pour l'art. Le Rédacteur-en-chef, monsieur Clémenceau me demande de faire un reportage au Mont Athos, j'avais 33 ans. Sur la Sainte Montagne je me laisse guider par la Providence. Au détour d'un chemin j'aperçois un monastère en ruines. J'entre dans l'église, je descends dans la crypte et je découvre sur des étagères les crânes des moines décédés il y a de nombreuses années. Face à cette vision macabre pour la première fois de ma vie je me suis dit : « Mais un jour je vais mourir ! » Je n'y avais jamais pensé auparavant. Ce n'est pas que je me croyais immortel mais ce n'était pas ma préoccupation. J'avais une vie agréable. J'avais une petite amie japonaise, Isako, j'étais propriétaire d'un appartement à Malakoff. J'étais complètement intégré et satisfait, mais la question surgit : « Un jour je vais mourir, qu'est-ce qui est le plus important dans la vie ? ». À l'époque je me suis dit : « Le plus important dans ma vie c'est moi ! Il faut que je devienne moi ». Je n'ai pas honte de ma réponse mais aujourd'hui, j'avoue que ce serait ridicule si je disais la même chose. Mais à l'époque, à 33 ans : « Il faut que je devienne moi ! » me semblait le plus important.

Je faisais un travail artistique. Je rencontrais des gens merveilleux, mais moi, qu'est-ce que je faisais ? J'étais très ému. En sortant de cet ossuaire, je rencontre, par hasard, un moine dont je ne comprenais pas la langue, le grec. Je lui pose une question sur l'icône. Il m'invite par un geste dans sa cellule. Pour me parler il a chanté en byzantin. Je ne comprenais pas les mots qu'il me disait mais je ressentais sa foi, son

souffle, sa joie. J'ai tout compris ! Non pas les mots puisqu'il parlait en grec ancien mais l'esprit où s'entremêlaient à la fois la mort et la résurrection, la souffrance et la joie, l'humilité et la majesté. J'ai découvert le langage du cœur. Il y a le langage intellectuel, rationnel, qui utilise les mots, il y a aussi un langage paradoxal, celui du cœur, celui que le Christ utilise en particulier dans les Béatitudes.

### Le langage de l'esprit ?

Pour cette rencontre, je n'oserais pas dire le langage de l'esprit, c'était plus proche du langage du cœur. Il y a une langue rationnelle avec un sens pour chaque mot, différent pour chaque langue et un langage paradoxal, symbolique, artistique et enfin un langage spirituel. Le spirituel est le chant des anges, des oiseaux, il est un don de Dieu, nous le trouvons pour la Pentecôte. Quand les apôtres parlent, les grecs, les juifs, les romains comprennent leurs paroles dans leur propre langue.

En deux secondes ce fut un bouleversement : à la porte de la crypte j'étais laïc et une fois le seuil franchi, j'étais devenu moine. Il n'y a pas eu de longues réflexions de ma part, ce fut soudain et cela dure depuis 40 ans ! J'avais découvert un nouveau langage, celui du cœur, l'intelligence du cœur, la clairvoyance, la clairaudience. Et je me suis dit : c'est ça la vraie vie ! La première œuvre d'art à accomplir c'est soi-même ! Je suis revenu à Paris, j'ai tout vendu, je me suis séparé de mon amie et je suis devenu moine. Je suis retourné au mont Athos, au monastère Stavronikita. J'ai cherché ce moine près du monastère en ruines mais je ne l'ai jamais retrouvé. Je suis resté une année, non pas à chercher uniquement le père chantra, mais pour vivre un engagement monastique.

Au Mont Athos j'étais trop bien ! La prière, la mer, la montagne, les offices, les repas, la fraternité, la théologie... J'avais comme service un travail à la cuisine. Je nageais dans le bonheur, j'aurais pu rester dans cet état de béatitude toute ma vie mais j'avais besoin de plus d'exigence, de plus d'austérité, de plus de rigueur. J'avais besoin de purifier mon regard, de pacifier mon cœur et mes pensées. J'ai quitté le mont Athos en pleurs. Le Père Gabriel à Athènes a compris mon désarroi, il m'a conseillé d'aller au monastère Saint Sabba dans le désert de Judée. Un des lieux les plus austères, à 300 m au-dessous du niveau de la mer près de Qumran, près de la Mer Morte. J'avais comme service la cuisine et le réfectoire.

Dans le désert il n'y a pas d'oiseaux, pas de fleurs, pas de nuages, il n'y a que le silence opaque. Quand on reste quinze jours c'est génial. Quand on y reste deux ans, c'est une belle expérience. Quand on y reste plusieurs années, le combat intérieur devient un peu plus difficile. Dans la ville on a toujours un patron, une épouse, un époux, un enfant, des confrères pour les accuser de nos propres agacements. Dans le désert, il n'y a personne à accuser pour justifier nos faiblesses. On s'aperçoit

que même dans le désert le moine est tenté. J'ai dû purifier mon regard, mes pensées, mon cœur. J'ai découvert que l'enfer ce n'est pas l'autre mais que l'enfer je le porte en moi et que le Diable me combat par mes propres points faibles. Les causes de mes doutes sont mes faiblesses. Pour résumer, à 33 ans j'ai eu la prise de conscience qu'un jour j'allais mourir. J'ai découvert un nouveau langage, je me suis engagé dans la voie monastique et j'ai vécu plusieurs années dans le désert de Judée. En 2019 cela fera 40 ans que je suis moine.

### **Et après qu'est-ce qui vous a amené à la prêtrise ?**

L'engagement monastique est mon véritable engagement devant Dieu et dans le sein de l'Église orthodoxe. La prêtrise, est un service d'église, accepté pour le monastère. Dans la tradition monastique on avance en présentant des vœux, dans un engagement de plus en plus profond. On arrive comme postulant puis après un certain temps on est accepté comme novice, puis on reçoit le petit habit, enfin le grand habit. Il y a différentes étapes dans la vie monastique. Le novice présente des vœux d'obéissance à l'ancien, pour moi l'ancien c'est le père Séraphim. À un moment, j'ai dû quitter la Terre Sainte parce que le Patriarcat voulait me déplacer à Jérusalem à l'Institut de théologie comme professeur de français, j'ai répondu : « C'est le monastère Saint Sabba ou la France ». Jérusalem est une ville merveilleuse mais difficile au quotidien. Je ne voulais pas d'une vie monastique en ville, j'aspirais à une vie d'ascèse dans le désert. J'ai reçu la bénédiction de mon père spirituel pour revenir en France. Il pensait que la France était une terre de mission, que l'on y avait perdu la foi. On y vivait une foi intellectuelle, abstraite. On y avait perdu le sens du Mystère et de la Présence. À Saint Sabba j'ai découvert une foi vivante et vécue, l'évidence de la Présence. La Présence est réelle, vivante dans un éternel présent, ce n'est pas un concept.

Je suis revenu en France où j'ai fondé une association d'artistes. Vous vous souvenez que l'artiste pose de vraies questions, l'église a de vraies réponses. En 1992 j'ai fondé avec quelques amis la Fraternité Saint Martin qui a pour but de : « Témoigner du sacré par des œuvres ». À ma grande surprise plusieurs artistes se sont inscrits. Un jour ils ont exprimé le désir de fonder un lieu d'accueil et de prière. Et j'ai répondu : « Je veux bien essayer, je veux bien être pauvre mais je ne veux pas avoir de dettes. La pauvreté ne me gêne pas, mais les dettes m'empêchent de dormir ». On a trouvé le Verdier, un ancien prieuré du XVI<sup>e</sup> siècle, un lieu magnifique mais en mauvais état. On a créé une Association Immobilière qui a acheté en 1996 le Verdier et fondé le Skite Sainte Foy. Pendant de nombreuses années, j'espérais qu'un prêtre viendrait. Des prêtres sont venus mais la vie est trop dure au quotidien, ils ne sont pas restés. Le frère Joseph et les sœurs Enimie et Vera de la communauté du Skite Sainte Foy ont proposé à l'archevêque Gabriel de m'ordonner prêtre. Il a accepté, l'ordination fut célébrée en



2006 à la rue Daru à Paris dans la crypte de la cathédrale Alexandre Nevski, avec pour parrain l'archiprêtre Boris (Bobrinsky).

Le prêtre sert à l'autel, il participe aux sacrements que préside le Christ. Il est proche du Mystère. On se sent toujours indigne de célébrer la divine Liturgie, mais c'est notre indignité qui nous rend dignes. La prêtrise je ne l'ai pas vécue comme ma vocation monastique, je l'ai vécue comme une obéissance à ma vocation.

### **Quel rôle a joué pour vous votre père spirituel ?**

Mon père spirituel est le Père Séraphim, il est l'ancien du monastère Saint Sabba, où il vécut plus de 70 ans, il est mort le jour de Noël en 2000, il avait 101 ans.

Le père spirituel est un miroir, mon miroir. Il ne reflète pas mon portrait, mais il révèle le visage transfiguré. Je l'aimais plus que moi. Quand il disait quelque chose que je ne comprenais pas, je ne le jugeais pas mais je cherchais en moi ce que je n'avais pas compris. Il m'a libéré des vaines pensées.

Je peux vous raconter de nombreuses anecdotes mais il faut les situer dans le contexte. Quand on arrive dans un monastère, si l'abbé vous accepte, il vous donne un service communautaire, un travail. Comme j'étais français je fus cuisinier. On apprend tout : à épilucher les carottes, à mettre la table, à poser une fourchette, à fermer, ouvrir une porte. Être moine ce n'est pas de grandes théories mais une infinité de gestes qui ne s'apprennent pas dans une obéissance passive mais dans une écoute spirituelle, globale.

Le premier jour l'ancien me propose de mettre la table au réfectoire. Il y avait douze moines, je place douze assiettes. Devant chaque assiette je dépose un loukoum, une pâte fruitée orientale. Je dois vous préciser qu'il y a un repas tous les deux jours, on peut grossir car on n'est pas limité en quantité. A la fin de la mise en place du couvert je m'aperçois que le loukoum, posé devant mon assiette, avait disparu. J'étais seul avec le Père Séraphim, je pense que c'est lui qui me l'a pris. Imaginez : un repas tous les deux jours, le premier jour le père abbé subtilise mon dessert. Vous comprenez aisément mon inquiétude ! Je dis dans mon cœur : « Ne juge pas, ne cherche pas à analyser, reste dans la prière, mets la Tradition en pratique ». Cette anecdote aurait pu faire la une des journaux : « Scandale, le père abbé vole le dessert de ses moines ! » Pendant tout le repas, j'essaie de prier et à la fin du repas, je demande un entretien à l'ancien, je lui demande : « Pardonnez-moi Père mais je suis un jeune postulant, je ne comprends pas encore très bien la Règle : Pourquoi m'avez-vous pris mon loukoum ? » Il ne répondait rien, alors je continue de parler en espérant comprendre la raison de son geste. Au bout de cinq minutes il me dit : « As-tu fini de parler ? » Je lui réponds : « Oui mais je n'ai toujours pas compris pourquoi vous m'avez

pris mon loukoum ». Il me répond : « C'était pour voir si tu allais me juger. Si tu m'avais dit c'est un scandale, c'est un abus d'autorité... Je t'aurais répondu : Tu vois la porte ? Elle est là, tu peux partir ! Si tu viens dans le désert pour juger le monde, condamner tes frères tu n'as rien à faire dans ce monastère. Tu ne viens pas à Saint Sabba pour juger, tu viens dans le désert pour convertir ton cœur. Si tu vois un frère commettre une faute, ce n'est pas ton problème. Si sa faute te perturbe, viens te confesser ». La première leçon que j'ai reçue c'est : Ne pas juger, ne pas vouloir changer l'humanité, mais de me changer moi-même afin de retrouver la paix du cœur. Tu viens au monastère pour te convertir toi-même. La conversion n'est pas la prise de conscience. La prise de conscience est souvent sans lendemain, la conversion c'est vraiment le repentir, c'est le désir profond de changer radicalement. Quand je lis la Bible si je ne comprends pas une parabole, je ne mets pas en doute le texte mais je cherche en moi ce qui n'a pas su accueillir ce texte.

La réponse n'est pas dans la réponse sinon tous les érudits seraient des sages. La réponse est dans la question, car si je la pose c'est que j'ai conscience de mon incompréhension. À moi de poser la bonne question afin de pouvoir me remettre en question. Il y a des questions que j'ai posées pendant plus de dix ans, avant d'avoir entendu la réponse. Un jour j'ai écouté la réponse. Je ne sais pas pourquoi, mais un jour la réponse est devenue une évidence, alors on peut passer à autre chose.

Le Père spirituel est un miroir qui reflète la parcelle divine qui repose en moi. Je me vois à travers ses yeux, je m'écoute par sa bouche. Il ne me conduit pas à lui, pas à moi, il me conduit à Dieu. Ce Dieu intérieur qui habite dans tout homme venant au monde. Le père spirituel n'est pas un être extraordinaire, c'est un être simple, sage. On peut être instruit sans être intelligent. On peut être intelligent sans être sage. La sagesse n'a rien à voir avec l'instruction et l'intelligence. Le père est mon miroir, je me vois, je m'écoute, je me respire à travers lui. Il renvoie mon image, mais une image transfigurée par la Grâce c'est-à-dire l'icône vivante du Christ.

L'ancien ne me renvoie pas l'image idéalisée de mon égo ou d'une idole. Souvent on a besoin de compliments : « Comme tu chantes bien ! ». Il faut vivre la flatterie comme une insulte qui blesse notre âme, qui gonfle notre orgueil. Par exemple si je prends la photo d'une fleur, ce n'est pas la photo qui est belle, mais la fleur dont j'ai saisi la majesté. Il faut arrêter de s'approprier ce que Dieu donne gratuitement.

### **Un Père spirituel, c'est fondamental ?**

C'est fondamental ! C'est le tuteur qui vous aide à grandir. Le père est un miroir ! Vous savez, je suis le seul au monde à ne pas me voir, j'ai



besoin d'un miroir pour me voir. Je vous vois, mais je ne me vois pas moi-même. Le Père spirituel est ce miroir qui reflète mon âme. Pour que l'évolution et la purification du cœur se fassent il faut qu'il y ait de ma part un engagement sincère et un désir de conversion. Si le disciple n'est pas engagé, il fuit dès la première exigence, au nom du libre arbitre. Parfois l'Ancien vous provoque à l'opposé de votre logique, pour susciter en vous un choc qui éveille une autre façon d'être. Il n'est pas dans la flatterie ; s'il vous flatte, c'est qu'il vous sent faible. Il n'est jamais méchant, il est exigeant. Il vous fait passer par des chemins où on ne s'aventure pas tout seul.

### **C'est une grande confiance, au-delà de l'amour affectif ?**

Il y a une réelle affection mais pas de relations affectives. Il y a une relation sereine. Ce n'est pas un amour fusionnel. Le Père Séraphim est mort aujourd'hui mais il y a des actes que je n'accomplis pas car j'entends sa voix. Je sais qu'il réagirait ainsi.

### **Comment conciliez-vous l'art et le service divin ?**

J'essaie que tout soit beau. Je fais de ma vie une œuvre d'art habillée par la Grâce. Le Skite je l'imagine comme une immense sculpture, le jardin comme un livre, la cuisine comme une fête, un art de vivre. L'art c'est le partage, c'est le don de soi. Dans l'art il n'y a pas de distance entre l'artiste et son œuvre, elle devient l'expression de son intériorité. On ne peut pas accuser le stylo d'avoir composé un vilain poème, ou l'appareil d'avoir pris une vilaine photo. C'est à l'artiste de chercher en lui pourquoi il n'a pu saisir l'instant, le souffle.

### **Qu'est-ce que l'Art Sacré ?**

L'art Sacré n'imite pas la réalité, il respire avec elle. L'art Sacré se fonde moins sur le respect rigide de pratiques extérieures que sur une docilité à l'Esprit. Le sacré a besoin d'un corps vivant pour devenir perceptible. Il ne jaillit pas de la gorge pour le chantre, pas de la main pour l'iconographe, pas de la tête pour l'hymnographe – mais d'un au-delà, du plus profond du cœur, de la plante des pieds ! L'œuvre est une ouverture perpétuelle à la transcendance, à l'incarnation de la présence du Tout Autre.

Se tenir en présence d'une œuvre sacrée, ce n'est pas se tenir à l'écoute de l'artiste pour en recueillir les confidences ou le message. Ce qu'est l'œuvre, l'artiste ne le sait pas avant d'être surpris par elle. Une œuvre doit sortir de rien, jaillir du silence. Elle n'est pas issue d'une réflexion hasardeuse, d'une technique élaborée ou d'un imaginaire fécond. Sa manifestation procède d'une ouverture du cœur au subtil. L'artiste se laisse surprendre par la réalité qu'il rend visible par des traits de lumière. Transparent à la beauté, il ne se dissimule pas en arrière-plan mais il laisse jaillir la source, celle qui abreuve l'âme.

Ce n'est pas la forme qui est vue mais la lumière que l'œuvre révèle. Une œuvre est sacrée lorsqu'elle irradie le Vivant.

### **Vous avez bien vécu votre vie ?**

Ma vie, je la danse, la chante, la ris à gorge déployée... Je la vis comme un passage.

### **Que veut dire « Skite » ? Pourquoi Sainte Foy ?**

Skite signifie en russe et en grec village monastique. En français on traduit skite par celle. Celle est le pluriel de cellule, une cellule, des celles. On trouve « celle » dans La-Celle-Saint-Cloud, le cirque de Navacelle... Sainte Foy parce que les ruines du château de Sainte Foy dominent la Vallée Longue et qu'il se situe en face de nos fenêtres. Le skite est construit sur un piton rocheux, au lieu dit le Verdier. Au Verdier il y a des cupules celtes, c'était un lieu de prière, avant le christianisme. Au XI<sup>e</sup> siècle il y avait une tour à signaux qui avait une vue allant du Col de Jalcreste, la ligne de partage des eaux, jusqu'au château de Portes qui se situe sur le chemin de Régordane, qui allait de Saint-Gilles au Puy, vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Sur la tour les gardes faisaient un feu la nuit et de la fumée le jour pour annoncer des événements marquants, en particulier les invasions. Au XVI<sup>e</sup> siècle, le Verdier devint un prieuré bénédictin dépendant de l'abbaye de Saint Victor à Marseille. Il servait de poste à péage sur une piste muletière avec une garnison de 15 hommes, ce qui explique l'immense four à pain. À la Révolution le prieuré fut vendu comme Bien national et devint une ferme fortifiée. Nous avons, en 1996, acheté cette ancienne ferme. C'était une maison pour les vacances d'été, plus personne n'y vivait régulièrement depuis plus de 10 ans.

### **Qui peut venir au monastère ?**

Nous sommes soumis à la loi, nous n'accueillons pas les gens de passage pour manger ou dormir. Nous n'accueillons que les membres de la Fraternité Saint Martin et les pèlerins orthodoxes. Pour le premier séjour on reçoit le pèlerin trois jours et deux nuits. Il faut toujours réserver par téléphone. On accueille des artistes : des peintres, des écrivains, des musiciens, des danseurs... nous accueillons aussi des artisans : des feronniers, des ébénistes, des cuisiniers... et des paysans. Un bon pain, un bon miel, un bon fromage, un bon vin font des frères ! Nous accueillons des personnes de toutes traditions, de tous pays, hommes ou femmes qui témoignent de leur foi par leurs œuvres. Ils viennent en général ici pour faire une retraite. Ils ont parfois une question, mais ils viennent souvent pour faire silence ou pour écouter le silence, pour se retrouver, pour écrire un livre, pour préparer un spectacle... Nous sommes deux moines : nous n'accueillons pas, à cause de notre faiblesse, des personnes malades, dépressives ou révoltées.



Archevêque Jean

### **Ceux qui viennent, les retraitsants, les pèlerins, doivent-ils respecter le rythme du monastère ?**

Nous ne sommes pas un gîte, pas un hôtel, pas un restaurant, nous sommes un monastère orthodoxe. Si un visiteur ne veut pas respecter notre rythme de vie monastique, il peut loger dans les nombreux gîtes aux alentours et venir visiter la chapelle en prenant rendez-vous par téléphone. Nous préférons que les retraitsants aient une démarche spirituelle et qu'ils soient respectueux du lieu.

### **Vous êtes deux moines, la pérennité du lieu dépend-elle de l'évêque ?**

Nous dépendons d'un évêque, j'ai un confesseur, un père spirituel, le skite est sous le regard d'un doyen, c'est-à-dire un responsable régional qui vérifie la bonne tenue du lieu sur un plan canonique et matériel. On peut faire des erreurs, animé par une bonne volonté,

on peut prendre, sans le vouloir, de mauvaises habitudes. Être vérifié ne me gêne pas, au contraire c'est une garantie de sérieux. Les visites s'accomplissent avec courtoisie et miséricorde. Nous faisons des retraites dans d'autres monastères, nous suivons des stages de chant, de théologie. Le skite dépend canoniquement de l'archevêché russe en Europe occidentale, dans l'obédience du patriarcat œcuménique de Constantinople.

### **Est-ce que la nourriture est importante ?**

Dans tous les monastères j'ai été cuisinier. Au skite je pars de la graine jusqu'à la ratatouille. Je fais mes semis. Je pars de la graine et vois naître les plants. Parfois je suis aidé par un hôte au potager. Chaque jour je ne ramasse que ce qu'il nous faut pour le repas. On ramasse les fruits, les légumes de saison, on prend la quantité dont on a besoin. On laisse aussi une partie aux oiseaux et aux animaux. Quand il y a trop de fruits on fait des confitures, trop de légumes des conserves. On offre aussi des fruits et des légumes aux fidèles qui, en échange, nous apportent du café, du sucre, de l'huile.

Le repas est vécu comme une fête, c'est un partage !

### **Avez-vous un plat préféré ?**

J'aime l'aliment naturel d'ici et de maintenant. En automne, il y a le temps béni des châtaignes, des champignons, des pommes, des coings... En été, les pommes de terre nouvelles avec une laitue et des fraises en dessert.

Quand un pèlerin zélé me dit : « La gourmandise est un péché ». Je lui réponds : « Ce n'est pas la gourmandise qui est un péché, c'est de ne pas être gourmand qui est un péché ». Le pèlerin étonné rétorque « Je ne comprends pas ! » Je lui réponds avec un sourire malicieux : « Nous pouvons être gourmand de pain, de pâtes fraîches... pas uniquement gourmand de plats succulents. La gourmandise est naturelle et bienfaitante. Ce qui est un péché ce n'est pas la gourmandise, ce qui est un péché c'est la dépendance. Si, par exemple, je ne mange pas de chocolat durant le grand Carême sans être agressé par de mauvaises pensées, sans être agacé par un sentiment de frustration, je ne vois pas pourquoi manger un carré de chocolat après la Résurrection en prenant du plaisir serait un péché. Il faut se libérer de notre dépendance ». Le péché c'est louper la cible, c'est une autre histoire !

### **Vous mangez peu de viande ?**

La viande est liée à la fatigue, pas à la fête. Si un moine est malade, il peut manger de la viande. Nous mangeons du poisson, des œufs... On est heureux !

Il faut faire de notre vie une fête, entretenir l'émerveillement, savoir rendre grâce à Dieu pour la Création qu'il nous confie. Nous sommes héritiers de la Parole de Dieu, héritiers de la terre. Nous devons participer à l'acte créateur, transmettre la Tradition aux générations futures car elle est vivante, elle est un éternel recommencement. La Tradition est comme un vieux pommier qui ne donne pas de vieilles pommes mais qui offre, chaque année, de nouvelles pommes.

Interview de Christian et Thérèse Roesch  
pour la revue *Reflets* n° 5



# Les recettes



## Abréviations

cc	cuillère à café
cs	cuillère à soupe
th	thermostat
°	degré Celsius
%	pourcentage
kg	kilo
g	gramme
l	litre
cl	centilitre
cm	centimètre
mm	millimètre
h	heure
mn	minute
p.	page

# Les entrées

Tarama

Caviar d'aubergines

Houmous de pois chiches

Tapenade d'olives noires

Tarte aux courgettes et au pèlardon

Tarte aux tomates fraîches à la moutarde

Tzatziki de radis au yaourt

Tzatziki de concombre au yaourt

Soupe froide de concombre

Velouté de potimarron

Velouté de courgettes

Soupe de betteraves rouges

Soupe de châtaignes (Bajana)

Soupe d'orties

# Tarama

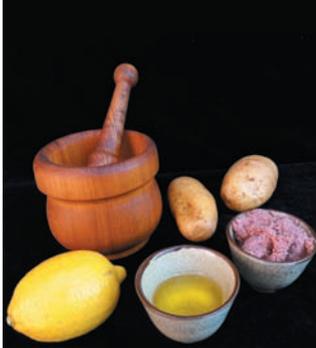
**Ingrédients pour 4 à 5 personnes**

50 g d'œufs de cabillaud séchés

100 g de pommes de terre

20 cl de jus de citron

Huile de colza



**Temps de préparation 15 mn**

Éplucher les pommes de terre à l'économe.

Les découper en quartier.

Faire bouillir les pommes de terre.

Dans un saladier écraser au pilon les pommes de terre.

Mélanger les œufs en ajoutant de l'huile.

À la fin verser le jus de citron.

Mélanger.

*Plat en souvenir du Mont Athos en Grèce*

## Conseils du moine

Prendre des pommes de terre ou du vieux pain imbibé d'eau.

Mettre de l'huile de colza plutôt que l'huile d'olive trop parfumée.

Verser le citron à la fin pour unifier le tout.

Faire en plusieurs fois, en petite quantité.

Surtout ne pas saler car les œufs sont conservés dans le sel.

Servir frais en verrine : avec du houmous, ou un velouté de courgette, de potimarron ou du caviar d'aubergine avec une rondelle de citron ou une olive noire pour la décoration.

Je ne sers plus le tarama dans un bol mais en verrine, sinon il est englouti en quelques minutes.





# Caviar d'aubergines

**Ingrédients pour 6 à 8 personnes**

3 aubergines

2 gousses d'ail

1/2 tasse à café de jus de citron

20 cl d'huile

Sel, poivre

**Temps de préparation 30 mn + repos 1 h**

À la vapeur faire cuire les aubergines (20 mn).

Enlever à la cuillère la chair de la peau avant qu'elles refroidissent.

Écraser au presse purée dans un saladier.

Hacher finement l'ail au couteau, l'incorporer à la chair des aubergines.

Ajouter le jus du citron.

Mettre une pincée de sel et de poivre.

Mélanger.

Laisser reposer 1 h dans la cuisine.

Servir en verrine avec de la brandade de morue ou du tarama.

Avec une tomate cerise entière pour la décoration et une branche de fenouil.

Je ne sers plus le caviar d'aubergine dans un bol mais en verrine, sinon il est englouti en quelques minutes.





# Houmous de pois chiches

**Ingrédients pour 6 à 8 personnes**

250 g de pois chiches

2 cs de tahini  
(crème de sésame à l'huile)

1 jus de citron

Huile d'olive

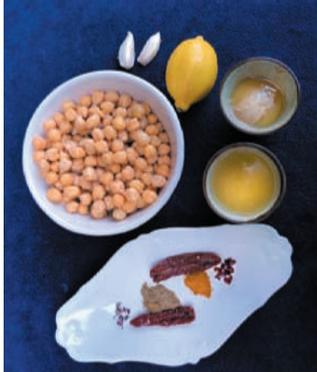
1 cs de cumin

1 cs de curry

2 gousses d'ail

Poivre de Sichuan, piment d'Espelette, sel, herbes de Provence

Pignons de pin et des tomates séchées pour la décoration



## **Temps de préparation 30 mn**

Laver les pois chiches.

Laisser tremper toute la nuit dans 2 à 3 fois son volume d'eau.

Égoutter les pois chiches.

Faire cuire 30 mn pour obtenir un pois tendre.

Égoutter, garder un verre d'eau du jus de cuisson.

Faire fondre le tahini au bain-marie.

Mixer les pois chiches en ajoutant l'huile, le jus de citron, l'eau de cuisson, les épices afin d'obtenir une consistance crémeuse.

Servir en verrine avec une soupe froide de tomates ou dans une assiette en fines couches, décorer avec des herbes, des tomates séchées, des pignons... arroser légèrement d'huile d'olive.

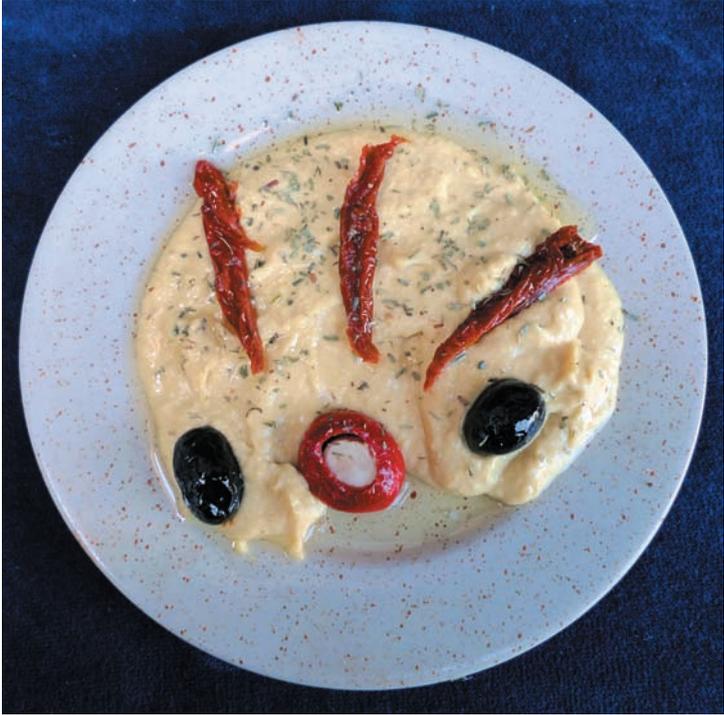
Pour cette recette on peut utiliser des pois chiches déjà cuits en bocal. Il faut les égoutter puis les mixer en ajoutant de l'huile d'olive, du jus de citron et des épices.

L'exécution de la recette ne dure alors que quelques minutes.

*Plat en souvenir de Saint Sabba, dans le désert de Judée en Terre Sainte.*

On peut faire aussi un houmous de carottes crues, de betteraves rouges crues.

Il faut découper les légumes en petits morceaux avant de les mixer grossièrement.



# Tapenade d'olives noires

## Ingrédients

200 g d'olives noires à la grecque dénoyautées

3 cc de câpres égouttés

6 filets d'anchois dessalés

2 gousses d'ail

1/2 tasse d'huile d'olive

1 cs de jus de citron

Poivre

## Temps de préparation 15 mn

Dessaler les anchois.

Couper finement au couteau ou au hachoir les olives, les câpres et les filets d'anchois.

Ciseler 1 gousse d'ail.

Incorporer l'ail à la préparation olives, câpres, anchois.

Mixer le tout en purée.

Monter l'ensemble au fouet comme une mayonnaise en y incorporant l'huile d'olive.

Verser le jus de citron pour obtenir une tapenade souple et épaisse.

Servir sur une tranche de pain grillé ou en complément sur une verrine ou dans un petit bol avec des branches de céleri, des bâtons de carotte. Plat typique du Sud.

Bien que nous ayons des oliviers, j'ai toujours acheté pour cette recette des olives dénoyautées.

# Tarte aux courgettes et au pélardon

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 pâte brisée

1 kg de courgettes

1 pélardon des Cévennes

1 oignon doux des Cévennes

20 cl crème liquide

1 œuf

Moutarde

Poivre de Sichuan, piment d'Espelette, sel, herbes de Provence.

**Temps de préparation 45 mn**

Préparer la tarte.

Mettre un fond de moutarde et émietter du fromage de chèvre.

Disposer les courgettes coupées en fines rondelles.

Verser un mélange de crème fraîche liquide avec l'œuf et les épices.

Mettre les oignons doux en forme de pétales.

Verser un peu d'huile d'olive.

Mettre au four 35 mn à 220°.

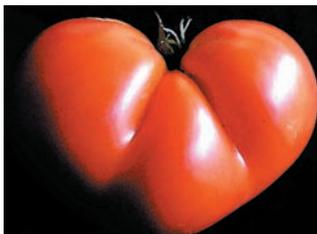
Servir tiède.



# Tarte aux tomates fraîches et à la moutarde

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

1 pâte brisée  
2 tomates  
1 cs moutarde à l'ancienne  
1 oignon doux des Cévennes  
20 cl de mascarpone  
Sel



**Temps de préparation 45 mn**

Préchauffer le four.

Préparer la tarte sur une feuille de papier sulfurisé.

Mettre un fond de moutarde à l'ancienne.

Disposer les tomates finement coupées en rondelles.

Mettre les oignons doux préalablement rissolés.

Couvrir de fromage râpé (gruyère, emmental).

Verser un peu d'huile d'olive.

Mettre au four 35 mn à 220°.

Servir tiède avec une décoration :

olives noires, fenouil, herbes de Provence...

34

**Tarte aux tomates fraîches à la crème de mascarpone**

On peut aussi faire une tarte sans moutarde, sans fromage râpé.

Garder la base.

Badigeonner de mascarpone.

Servir en dessert.



# Tzatziki de radis au yaourt

Quand les radis deviennent trop gros et très forts on peut les servir en entrée froide.

Prévoir 5 gros radis et un yaourt pour 4 personnes.

## Ingrédients pour 4 personnes

5 gros radis

1 pot de yaourt de brebis ou de chèvre

1 cc de sel

1 gousse d'ail dégermée

1 goutte de vinaigre de cidre

Ciboulette

Poivre moulu

1 filet d'huile d'olive

## Temps de préparation 8 mn

Nettoyer les radis roses (enlever les feuilles).

Zébrer la peau rose du radis si nécessaire.

Râper les radis avec une grille fine.

Faire égoutter quelques minutes dans une passoire avec un peu de sel.

Essorer.

Verser la préparation dans le yaourt.

Hacher très finement une gousse d'ail.

Ajouter les épices, le vinaigre et l'huile d'olive.

Mélanger le tout.

Servir frais 1 cc sur une feuille de salade ou en petite verrine avec une rondelle fine de radis et une tige de ciboulette pour la décoration.

Le yaourt de brebis avec son ferment est plus digeste que le fromage blanc de vache.

Parfois je sers les radis forts découpés en fines lamelles ; je les fais frire, dans un peu d'huile, comme des frites et je les sers en condiment.



# Tzatziki de concombre au yaourt

## Temps de préparation 8 mn

La recette est identique pour le concombre et pour le radis.

Zébrer la peau en ne laissant que peu de vert.

Le vert donne du croquant au Tzatziki.

Égoutter, plus longuement que pour le radis, avec une pincée de sel.

Presser dans une passoire pour bien évacuer l'eau.

Servir frais 1 cs sur une feuille de salade ou en verrine avec une olive noire pour la décoration.

On peut faire la même recette avec un radis noir mais il faut enlever toute la peau.

# Soupe froide de concombre

## Ingrédients pour 4 personnes

2 concombres

1 yaourt de brebis

1 bouquet de menthe fraîche

Piment d'Espelette

Sel, poivre

## Temps de préparation 10 mn

Rincer et effeuiller la menthe fraîche.

Émincer finement les feuilles.

Hacher la partie rouge du piment d'Espelette sans les graines.

Faire dégorger le concombre.

Réserver quelques rondelles pour la décoration.

Zébrer le reste du concombre.

Couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines.

Couper en dés de 5 mm.

Mixer les dés de concombre avec la menthe, le sel, le poivre en poudre et le piment d'Espelette.

Ajouter le yaourt et mélanger le tout.

Servir frais en verrines, accompagné de rondelles de concombre, de feuilles de menthe.

Ajouter éventuellement du citron et une pointe de curry au mélange.

Décorer d'une branche de fenouil.



# Velouté de potimarron bio

## Ingrédients pour 6 personnes

1 potimarron  
1 cs crème fraîche  
1 cc de curry, de curcuma, une pincée de muscade,  
de poivre moulu, de piment  
1 oignon  
1 tête d'ail  
Sel, poivre

## Temps de préparation 40 mn

Laver soigneusement le potimarron à l'eau tiède.  
Enlever l'écorce rugueuse.  
Enlever les pépins et les parties blanchâtres dans le cœur.  
Laisser l'écorce orange lisse.  
Couper la chair en morceaux réguliers de 2 cm.  
Mettre la moitié d'eau dans une casserole émaillée.  
Faire revenir les oignons et l'ail hachés dans un peu de beurre à feu doux.  
Verser sur la préparation.  
Laisser mijoter environ 30 mn à feu doux.  
Lorsque le potimarron est cuit (vérifier avec la pointe d'un couteau), écraser la préparation au presse-purée.  
Ajouter 1 cc de curry, de curcuma, une pincée de muscade, de poivre moulu, de piment.  
Humidifier l'assaisonnement en ajoutant de la crème fraîche.  
Saler, poivrer selon votre goût puis laisser mijoter encore 2 ou 3 mn.  
Finir si nécessaire au mixeur.

Servir en verrines tièdes avec une tomate cerise et une branche de ciboulette, de fenouil ou de coriandre.

Pour les fêtes je termine par une grosse crevette décortiquée ou je sème dans la casserole des petites crevettes ou des écrevisses décortiquées. Je les verse dans le velouté en même temps que la crème fraîche, à la fin de la cuisson.

Dans ce cas je sers le velouté tiède dans des petits bols.



# Velouté de courgettes

**Ingrédients pour 6 personnes**

2 courgettes

1 cs crème fraîche  
ou fromage fondu

1 cc de spiruline (algue),  
de piment, de gingembre

1 oignon

1 tête d'ail

Sel, poivre

**Temps de préparation 30 mn**

Laver soigneusement  
les courgettes à l'eau tiède.  
Zébrer la peau  
et enlever les pépins .

Couper la chair en morceaux  
réguliers de 2 cm.

Mettre un fond d'eau dans  
une casserole émaillée.

Faire revenir les oignons et l'ail  
hachés dans un peu de beurre  
à feu doux.

Verser sur la préparation.

Laisser mijoter environ 12 mn  
à feu doux.

Lorsque les courgettes sont  
cuites (vérifier avec la pointe  
d'un couteau), écraser  
la préparation au presse-purée.

Ajouter 1 cc de spiruline,  
de piment et de gingembre.

Humidifier l'assaisonnement  
en ajoutant de la crème fraîche  
ou du fromage fondu.

Saler, poivrer selon votre goût puis laisser mijoter encore 2 ou 3 mn.

Finir si nécessaire au mixeur.

Servir en verrines tièdes avec une olive noire sur le dessus, un jet  
d'huile d'olive, une branche de ciboulette, de fenouil ou de coriandre.

La peau zébrée donne un goût croquant au velouté.

Attention la spiruline devient bleue après 12 h, ce qui donne un aspect  
« étrange » au velouté, on peut ne pas en mettre.





## Soupe de betteraves rouges

### Ingrédients pour 5 personnes

500 g de betteraves rouges  
2 pommes de terre  
2 carottes  
2 oignons  
1 cœur de céleri  
3 tomates  
1 navet  
2 poireaux  
1 gousse d'ail  
2 cs d'huile  
1 citron  
Poivre, sel, piment, clous de girofle,  
gingembre, bouquet garni  
Feuilles de coriandre et d'aneth

### Préparation 2 h

Éplucher les légumes, les couper en petits dés dans une marmite en fonte.

Porter à ébullition les légumes découpés dans 2 l d'eau durant 50 mn.

Verser les poireaux en petites lamelles, les tomates en morceaux sans la peau.

Faire dorer les oignons émincés, l'ail finement coupé dans l'huile.

Verser la préparation avec les épices dans le bouillon.

Laisser mijoter 30 mn.

Verser le jus de citron et déposer des feuilles ciselées de coriandre et d'aneth.

Servir la soupe chaude accompagnée à part de crème de soja.

La betterave rouge donne à cette soupe une belle couleur pourpre.

On peut ajouter à cette recette des haricots rouges (prévoir la cuisson au préalable), du chou rouge, blanc ou chinois.



*Les Russes servent cette soupe, le « bortsch », avec de la viande de bœuf, du lard ou de l'agneau. Ils râpent les légumes pour diminuer le temps de cuisson. La crème fraîche épaisse est présentée à part dans un bol.*

# Soupe de châtaignes (Bajana)

## Ingrédients pour 6 personnes

500 g de châtaignes  
1 tête d'ail  
Sel, poivre, coriandre, muscade,  
poivre en grain  
Feuille de céleri  
Croûtons



*Plat typiquement cévenol, ce plat paysan est servi en hiver, avec des châtaignes séchées en automne dans la clède pendant 30 jours à la braise et à la fumée de bogues « pelous ».*

## Préparation 1 h 30

Faire tremper toute la nuit 500 g de châtaignes séchées dans de l'eau froide.

Laver, enlever les résidus de peau sombre avec une brosse souple.

Verser dans une cocotte ne servant que pour les châtaignes (le tanin noircit la casserole).

Couvrir largement d'eau, saler légèrement.

Faire bouillir 1 h afin que les châtaignes s'assouplissent et que le jus se colore de marron roux.

30 mn avant la fin de cuisson, ajouter la muscade, une feuille de céleri, du poivre et de l'ail rissolé.

Mélanger sans briser les châtaignes, veiller à ce que la soupe soit toujours couverte d'eau.

Servir cette soupe chaude, en y ajoutant à la convenance de chacun du lait chaud (de chèvre) ou ajouter de la crème de soja à la place du lait dans le bol ou dans l'assiette.

Servir avec des croûtons aillés.

À déguster en buvant de la piquette ou un clinton.

Certains versent le vin dans la soupe à la place du lait.

Attention le tanin des châtaignes tache d'une façon indélébile les gants et la casserole.

*En octobre nous mangeons des châtaignes fraîches bouillies avec les deux peaux.*

*Une fois cuites les enfants coupent le sommet de la châtaigne d'un coup de dent, ils têtent en aspirant la pulpe, un délice !*

*Nous les mangeons aussi en entaillant ou en enlevant la première peau puis en les faisant cuire pendant 1 h dans une eau parfumée au laurier, fenouil ou à la feuille de figuier...*

*Mais la tradition, c'est de les griller préalablement entaillées et de les faire rôtir lentement sur la braise de la cheminée monumentale avec une poêle percée en buvant de la cartagène avec des amis ou en famille.*

*Les châtaignes sont moelleuses et parfumées, elles se conservent froides pour accompagner des plats ou des desserts.*

*La châtaigne est « l'or du pauvre » et le châtaignier « l'arbre à pain ».*

*Au XI<sup>e</sup> siècle les moines ont introduit les greffons de châtaignier dans la terre des Cévennes.*

*Tout est bon dans la châtaigne !*



# Soupe d'orties

## Ingrédients pour 5 personnes

350 g orties

1 cs crème fraîche ou fromage fondu

1 cc piment d'Espelette, curcuma, spiruline (algue verte)

Sel, poivre

## Préparation 15 mn + 30 mn cuisson

Quand les orties sont en fleurs, couper la pointe de la plante avec une paire de ciseaux.

Laver, enlever les feuilles des tiges.

Découper finement les feuilles avec un ciseau.

Dans une bonne quantité d'eau faire cuire à feu doux 30 mn en remuant régulièrement.

Ajouter piment d'Espelette, curcuma, spiruline, sel et poivre.

Enlever le surplus d'eau.

Mixer légèrement.

Servir tiède dans un petit bol avec une pointe de crème fraîche ou de soja et de spiruline.

La couleur verte de l'ortie est fluorescente.

Si vous avez beaucoup d'orties vous pouvez les préparer comme des épinards.

On peut épaissir la soupe en ajoutant en début de cuisson des pommes de terre.

Ajouter aussi un oignon, une gousse d'ail rissolé avec une feuille de basilic pour la décoration.

On peut garder le surplus de jus de cuisson pour l'utiliser en fond de sauce pour un poisson.

« Pourquoi les orties piquent-elles ? » demande le petit fils à sa grand-mère : « Parce qu'elles sont si bonnes au goût, avec des vitamines, du magnésium qu'elles donnent une santé de fer. Si elles n'étaient pas piquantes les petits enfants en mangeraient trop ».

L'ortie est parfaite contre les douleurs inflammatoires ou articulaires.

L'effet diurétique de l'ortie élimine les toxines.



# Manger juste ?

La nourriture dans les monastères est toujours « ici et maintenant ».

Le « Ici » change pour chaque lieu : entre une communauté monastique en France, au Mont-Athos, au désert de Judée en Terre Sainte, en Russie... le cuisinier s'adapte.

Le « maintenant » change en fonction des saisons, de la période de l'année : Carême, fête, temps ordinaire, le menu varie dans sa composition.

Il y a d'autres exigences qui peuvent modifier un repas : des intolérances alimentaires, un vieux frère malade, un jeune pèlerin de passage, le froid de l'hiver, la chaleur du sud... Un plat est toujours une création.

Il y a des variations psychologiques : une personne engagée, abandonnée ou aimée n'a pas le même rapport à la nourriture car ses demandes sont différentes. La nourriture correspond à un besoin affectif, convivial. Il y a des causes physiologiques, sociales... La nourriture correspond à une culture, à un milieu social, à une mode.

Il y a aussi des nourritures spirituelles par exemple le jeûne qui devient une source vive pour l'être, l'eucharistie qui est une nourriture pour l'âme où le fidèle communie au corps et au sang du Christ. Il n'y a pas que le corps que l'on doit nourrir. Notre âme et notre esprit eux aussi ont faim, faim de beauté, de pureté, de vérité, de silence. La nourriture est une prière, une manducation.

46

Le « manger juste » se met à l'écoute de nombreux paramètres et nécessités. Il s'adapte à une multitude de situations qui sont chaque fois uniques. Il ne faut pas séparer l'être de la Création.

Manger juste est un acte naturel qui demande d'avoir une vie juste ! Juste dans la justesse et non dans la règle.

La « malbouffe » est plus facile à définir, c'est manger le même produit industriel quel que soit le lieu ou le moment : pizza, coca, hamburger... ou carotte râpée en sachet, saucisse de soja sous vide, yaourt à 0 % ... Les habitants des villes se créent des distractions culinaires.

Au monastère chaque repas est une fête ! Depuis quand votre cœur n'a-t-il pas été nourri par un dîner simple avec des amis sous une pergola ? Depuis quand n'avez-vous pas apprécié la mélodie d'un rossignol ? Depuis quand n'avez-vous pas levé le bras pour cueillir une cerise qui a la taille de la bouche d'un enfant ou incliné votre corps pour ramasser puis déguster une fraise des bois ? Car nous ne mangeons pas que par la bouche mais aussi par les oreilles, les yeux, le nez, le cœur, la plante des pieds... Quand je vois le prix des cerises ou des fraises je me demande comment font les parents pour bien nourrir leurs enfants ou pour les initier au goût des vrais fruits. Nous ne sommes pas nourris par ce que nous mangeons mais par ce que nous pouvons intégrer. Le



geste juste demande de ne pas prendre mais de recevoir le suc de la vie et de rendre grâce à Dieu pour la saveur de Sa création.

Au Skite Ste Foy nous avons un potager naturel, comme le font les cévenols depuis des décennies : cendres de bois contre les limaces, purin d'orties, œilletons d'inde ou capucines contre les pucerons, poireaux au milieu des fraises. Nous obéissons à la lune, au soleil, au vent, au pays...

Nous avons construit, en fonction du nombre d'or, une serre en fer forgé. Nous faisons nos semis, mais c'est la terre, le soleil, le Seigneur qui font pousser.

Le jardinier ne cultive pas une salade, il cultive la terre. Le jardinier n'a pas fait la salade, la carotte, la tomate, il n'a pas fait le soleil, le ciel, la pluie, la terre. Le jardinier cultive la terre, enlève les mauvaises herbes, arrose, bine... L'analogie avec le travail de nos terres intérieures n'est pas difficile à démontrer.

Nous partons de la graine jusqu'à la ratatouille. Nous ne cultivons que des espèces locales adaptées à l'altitude de 360 m, au climat chaud. Nous avons une source abondante ce qui nous permet d'être presque autosuffisants. Presque, car nous achetons certains produits aux fermiers : pêche, melon, asperge, ail... c'est bon pour l'intégration. Nous avons certains fruits ou légumes en grosse quantité ce qui nous permet de faire du troc : cerises, salades, châtaignes, contre huile, café, sucre, c'est bon pour les relations. Il me semble que pour le « manger juste » il est utile de voir naître et grandir ses salades, de partager ses fraises avec des enfants qui, accroupis dans les allées, les cueillent pour les offrir, avec un sourire « fraisé de rose », à leurs parents.

Pour les arbres fruitiers nous nous arrangeons avec le monde animal : les fruits du bas sont pour les chevreuils ou les sangliers, ceux du haut pour les oiseaux et ceux du milieu pour les moines, ça marche assez bien. Nous avons un peu de mal avec les fourmis, les mouches et les guêpes qui picorent les fruits du milieu ! Comme dans l'arche de Noé de nombreux animaux ont trouvé refuge dans le jardin du skite. C'est pour cette raison que nous avons remplacé les épouvantails par des sculptures monumentales d'animaux : papillon, libellule, coq, cheval... Des visiteurs viennent de loin pour visiter le domaine du skite durant les Journées du Patrimoine.

Les menus sont équilibrés et variés. Chaque jour je ramasse tôt le matin les légumes correspondant au nombre de convives. Le menu est dicté en fonction de ce que je trouve au jardin et en fonction de l'âge, des activités, des régimes de chacun. En général les sauces sont servies à part, je ne sale et ne sucre pas ou peu les plats. Souvent je fais cuire les légumes à la vapeur, je parfume l'eau de cuisson avec les épiluchures nobles, des herbes aromatiques, du laurier. Avant de servir j'effectue une cuisson rapide au wok. Quand je fais mijoter un plat avec des épices j'utilise un plat en terre ou une marmite en fonte que j'accroche à la crémaillère sur un feu de bois dans la cheminée monumentale du XVI<sup>e</sup> siècle.

Chaque repas est une louange, une joie enfantine pour les retraitants, un émerveillement pour le cœur, je n'ose pas dire pour les papilles car la nourriture est frugale. Les plats sont colorés, variés mais sobres dans leur décoration. Je ne sers jamais à la portion, avec des parts égales. Chacun se sert et peut se resservir autant de fois qu'il le souhaite. Cela permet au moine ascète de jeûner et au gourmand de profiter de la générosité de la nature.

Avant le repas, tous les plats sont déposés sur la table afin de ne pas avoir à se lever pour le service, le prêtre bénit en se souvenant de ceux qui ont faim. Pendant que les hôtes se servent, nous lisons un court texte spirituel afin qu'ils n'oublient pas qu'ils sont dans le réfectoire d'un monastère et qu'ils aient conscience qu'ils participent à des agapes. Nous essayons de manger lentement. Un seul invité parle à la fois. Je souligne chaque fois aux hôtes que nous buvons l'eau pure et fraîche de la source. A la fin du repas, le prêtre rend grâce au Seigneur pour les biens que nous avons partagés. Il y a dans la nourriture une sensation palpable du sacré, un mémorial de la sainte Cène. Tout le monde participe à la vaisselle sauf les « matouchkas » (épouse d'un prêtre russe) que nous gâtons en les mettant au repos devant une tasse de thé. C'est le frère hôtelier qui range les ustensiles de cuisine.

Une nourriture est bonne quand les produits naturels sont ramassés au bon moment, quand chacun aime ce qu'il goûte et que tout le monde autour de la table sourit à la vie. C'est la sobre ivresse, celle de la joie simple de la communion en esprit ! Le repas n'est pas composé comme une prescription médicale avec des produits sophistiqués, des recettes compliquées, des mélanges secrets et savants. Manger est un acte naturel !

Il existe une intelligence du corps, elle sait indiquer à l'homme attentif ce qui est bon pour lui. Le corps ne s'exprime pas d'une façon rationnelle, comme un examen de conscience mais comme une évidence. Par exemple dans la tradition monastique nous ne mangeons pas de viande, même pour les fêtes. Toutefois certains jours nous sommes si fatigués qu'un morceau de poulet nous fait plus de bien qu'un tranquilisant ou un remontant.

Une vie juste, une bonne nourriture nous rendent heureux, vivants. La personne ne dit plus : « J'ai un corps que je nourris d'une façon équilibrée » mais elle dit : « Je suis mon corps que j'écoute et nourris avec respect et tendresse ».

Tout le message du Christ est incarné dans l'écoute attentive et le regard aimant d'un « ici » et d'un « maintenant » ouverts à l'éternité !

Interview de Christian et Thérèse Roesch  
pour la revue *Reflets* n° 15



# Les plats

Ratatouille

Bohémienne

Pâté végétal aux champignons

Pâté végétal aux courgettes

Tian à la provençale

Blettes au mascarpone ou nature

Gratin de blettes

Purée de carottes

Tomates à la Provençale

Tomates farcies au thon

Tomates farcies au pèlardon

Courgettes farcies aux anchois

Steak de betterave rouge

Steak de butternut

Steak de tofu

Piroshkis farcis aux choux et aux anchois

Pot-au-feu

Daube de sanglier

Daurade au four

# Ratatouille

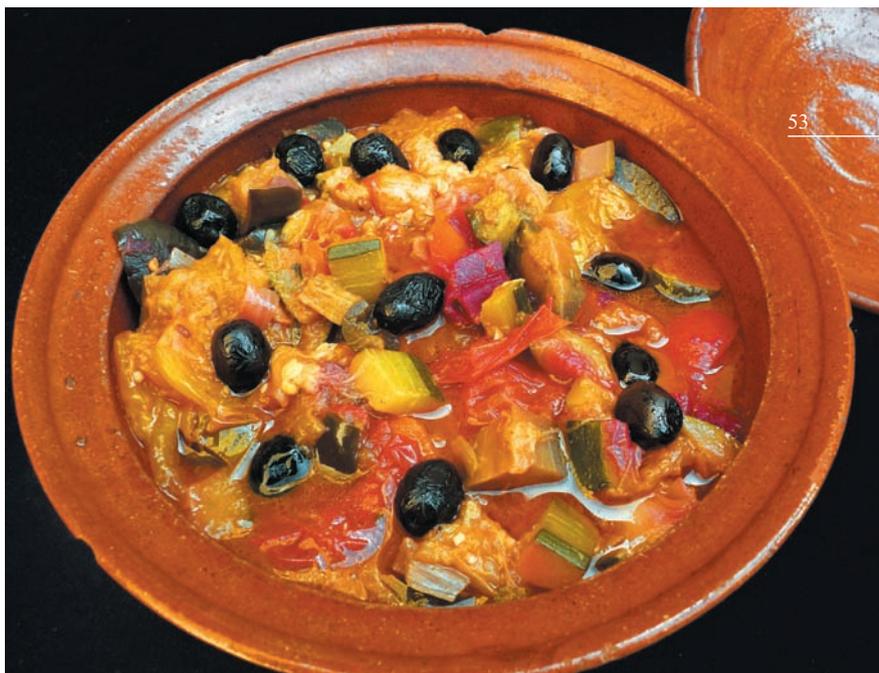
## Ingrédients pour 4 à 5 personnes

2 courgettes  
2 aubergines  
2 oignons doux des Cévennes  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
2 tomates rouges  
2 tomates jaunes  
2 gousses d'ail  
Poivre de Sichuan  
Piment d'Espelette  
Olives noires  
Sel  
Huile d'olive ou de noix

## Temps de préparation 40 mn

Laver les légumes.  
Zébrer la peau des courgettes.  
Découper en morceaux moyens ou irréguliers les légumes.  
Mettre en premier les poivrons dans une marmite en fonte avec un peu d'huile d'olive.  
Puis les oignons.  
Verser à feu moyen les courgettes puis les aubergines.  
Remuer délicatement avec des olives noires et les épices.  
Ajouter les tomates.  
Couvrir et laisser mijoter.  
Quand les tomates sont cuites, éteindre.  
À la fin, ajouter de l'ail préalablement doré à la poêle.

La ratatouille peut se manger froide.  
Prévoir dans ce cas de hacher les légumes en petits morceaux.



# Bohémienne

Ingrédients pour 4 à 5 personnes

3 aubergines  
1 oignon doux des Cévennes  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
3 tomates rouges  
1 tomate jaune  
1 gousse d'ail  
Poivre de Sichuan  
Piment d'Espelette  
Olives noires avec noyaux  
Sel  
Huile d'olive

Temps de préparation 30 mn

Laver les légumes.

Découper les aubergines en morceaux moyens et irréguliers.

Mettre en premier les poivrons dans une marmite en fonte avec un peu d'huile d'olive.

Puis les oignons.

Verser à feu moyen les aubergines.

Remuer délicatement avec les épices.

Ajouter les tomates et les olives noires.

Couvrir et laisser mijoter.

Quand les tomates sont presque cuites, éteindre.

À la fin ajouter l'ail préalablement doré à la poêle.



# Pâté végétal aux champignons

## Ingrédients pour 10 personnes

300 g de cèpes frais

(ou 100 g séchés)

ou de girolles

100 g de carottes

200 g de pain sec

100 g d'oignons doux des Cévennes

50 g d'olives noires

6 cs d'huile bio

1 cc d'épices séchées du Sud (basilic, coriandre, persil)

1 pincée de muscade, de sel marin, de poivre, d'ail



Frère Joseph

## Temps de préparation 45 mn

Faire tremper les champignons s'ils sont secs.

Découpez finement les champignons, l'oignon.

Râper les carottes avec la grille moyenne, émincer les olives.

Faire revenir le tout dans une poêle à feu doux.

Faire tremper dans un peu d'eau le pain écrasé.

Égoutter le pain en le pressant fortement.

Incorporer l'huile au pain écrasé d'une façon homogène.

Mélanger les préparations dans un grand saladier en ajoutant les épices.

Passer à la moulinette toute la préparation.

Mettre la farce en tassant bien dans une terrine avec un couvercle.

Mettre au four 30 mn à th 6.

Servir tiède ou froid sur une feuille de salade verte avec un coulis de tomate.

# Pâté végétal aux courgettes

## Ingrédients pour 8 à 10 personnes

400 g de courgettes  
300 g de cèpes frais (ou séchés) ou de girolles  
100 g de carottes  
200 g de pain sec ou de biscotte  
1 oignon des Cévennes  
1 gousse d'ail frais  
3 cs de farine de châtaigne ou de pois chiche  
3 cs d'huile d'olive  
2 ou 3 cs d'huile neutre  
Sel  
Poivre  
Curcuma, coriandre, paprika  
Herbes et épices aux choix

## Temps de préparation 1 h

Laver les courgettes, les zébrer et les découper en petits cubes.  
Les faire revenir dans de l'huile neutre avec l'oignon haché finement.  
Égoutter et placer dans le mixeur.  
Faire tremper les champignons dans de l'eau s'ils sont secs, les tailler finement.  
Laver, tailler en lamelles les cèpes frais, les faire blondir dans une poêle huilée.  
Égoutter et les verser dans le mixeur.  
Mixer ou passer à la moulinette jusqu'à obtenir une pâte granuleuse et homogène.  
Préchauffer le four.  
Verser la préparation dans un saladier.  
Ajouter l'ail cru finement haché, la farine de châtaigne, l'huile d'olive  
Incorporer diverses épices : sel, poivre moulu, curcuma, paprika...  
Mélanger le tout à la spatule.  
Huiler un plat à cake ou mettre un papier sulfurisé.  
Déposer la préparation au four (à mi-hauteur) à 160° durant 50 mn.  
Laisser refroidir.  
Servir le lendemain afin que les saveurs imprègnent le pâté végétal.  
On peut décorer la terrine de tomates cerises, de cornichons ou de châtaignes bouillies.  
Pour la dégustation, on peut prévoir un coulis de tomate, une branche de fenouil.

## Apports nutritionnels

Courgette : magnésium, phosphore, calcium, provitamine A, vitamines C et B.

Champignons : source de protéines, cuivre, fer, zinc et sélénium.



# Tian à la provençale

## Ingrédients pour 6 personnes

5 courgettes sans pépin  
3 oignons doux des Cévennes  
5 tomates à chair ferme  
5 aubergines  
2 poivrons rouges  
1 poivron vert  
6 gousses d'ail  
4 cs d'huile d'olive vierge (ou beurre)  
1 branche de thym  
10 feuilles de persil plat  
10 feuilles de basilic frais  
3 feuilles de laurier  
1 pincée de poivre de Sichuan  
1 pincée de fleur de sel  
60 g de parmesan

## Temps de préparation 1 h 30

Préchauffer le four th 6, 180°.

Laver les courgettes, aubergines et poivrons, les essuyer.

Les découper en rondelles de même épaisseur.

Émincer les oignons.

Faire dorer les oignons dans un wok avec un peu d'huile d'olive.

Peler les tomates, en les mettant quelques secondes à l'eau bouillante.

Les épépiner et les couper en tranches épaisses.

Peler et émincer 2 gousses d'ail.

Badigeonner l'intérieur de la terrine avec de l'huile d'olive ou du beurre aillé.

Éparpiller les oignons dans le fond d'une terrine.

Ranger et intercaler les rondelles de courgettes, d'aubergines, de poivrons et de tomates en couches régulières et serrées.

Ajouter le thym, le laurier, le romarin, saler et poivrer au poivre de Sichuan.

Ajouter le persil haché et mélanger avec l'ail frais.

Arroser le tout de 2 cs d'huile d'olive.

Parsemer de gousses d'ail entières non épluchées.

Enfourner pendant 1 h à th 7.

Sortir le tian du four.

Étaler un mélange de parmesan et de basilic ciselé.

Décorer de feuilles de laurier.

Remettre le tian au four et faire gratiner 10 mn.

Déposer les ingrédients les uns sur les autres, tasser légèrement.

Pour une autre présentation :  
Prendre un plat rond à gratin et déposer à la verticale les ingrédients  
en fines couches en les plaçant comme une fleur colorée.

Je sers le tian en tranches tièdes avec un coulis de tomates chaudes.



# Blettes au mascarpone

**Ingrédients pour 4 à 5 personnes**

300 g de blettes

1 cc sauce soja

1 oignon doux des Cévennes

4 graines de cardamome

1 feuille de laurier

30 g de mascarpone

1 pincée de poivre

1 cs huile d'olive



**Temps de préparation 40 mn**

Laver les blettes.

Séparer les côtes blanches des feuilles vertes.

Casser les côtes en morceaux de 2 cm en enlevant bien les filaments.

Faire bouillir 15 mn avec 4 graines de cardamome et 1 feuille de laurier, égoutter.

Émincer un oignon.

Découper en lamelles de 1 cm le vert des feuilles.

Dans un wok assez grand verser dans l'ordre : huile, oignon, tiges précuites et feuilles vertes.

Couvrir en remuant régulièrement durant 12 mn, ajouter 2 gousses d'ail émincé, poivrer.

Avant la fin de cuisson verser 1/2 verre d'eau avec quelques gouttes de sauce de soja pour saler.

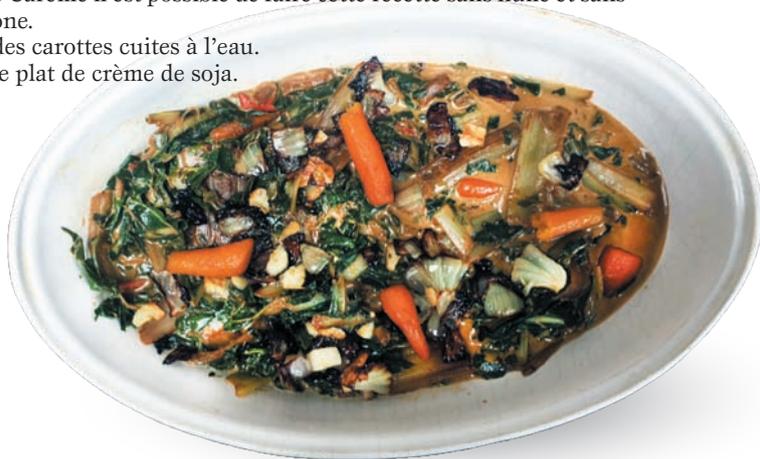
Ajouter un bon morceau de mascarpone.

Faire cuire encore 5 mn en remuant régulièrement.

Durant le Carême il est possible de faire cette recette sans huile et sans mascarpone.

Ajouter des carottes cuites à l'eau.

Arroser le plat de crème de soja.



# Gratin de blettes

## Ingrédients pour 4 à 5 personnes

1 kg de blettes  
150 g de farine pour la béchamel  
20 g de beurre ou de margarine  
20 g de mascarpone  
50 cl de lait de coco  
1 oignon doux, 2 gousses d'ail  
1 jaune d'œuf  
50 g de fromage râpé, gruyère ou emmental  
Poivre de Sichuan, noix de muscade râpée, sel

## Temps de préparation avec cuisson 1 h

Laver les blettes.

Séparer les côtes blanches des feuilles vertes.

Casser les côtes en morceaux de 2 cm en enlevant bien les filaments.

Faire bouillir 15 mn avec 4 graines de cardamome et 1 feuille de laurier, égoutter.

Préchauffer le four à 210° th 7.

Beurrer un plat en terre ovale.

Émincer un oignon, faire blondir avec 2 gousses d'ail.

Préparer une sauce béchamel.

Faire blondir la farine dans le beurre, 2-3 mn, laisser épaissir en remuant au fouet la préparation, ajouter le lait de coco et le mascarpone à feu moyen.

Remuer en incorporant les épices : 2 pincées de muscade, 1 de poivre, 1 de sel.

Hors du feu incorporer dans la préparation le jaune d'œuf et une partie du fromage râpé.

Mettre dans le plat les blettes avec les oignons, puis verser la sauce béchamel.

Disposer quelques tomates cerises entières pour la décoration.

Recouvrir le gratin avec le restant de fromage râpé.

Enfourner 20 mn jusqu'à ce que le gratin soit doré (tout est déjà cuit, il faut seulement gratiner).

On peut aussi préparer le gratin avec les feuilles vertes.

Découper les feuilles en fines lamelles, les cuire séparément 5mn à l'eau bouillante.

Les placer dans le plat sur les côtes, sous la sauce (tout est déjà cuit, il faut seulement gratiner).

Recouvrir de fromage râpé.

Enfourner 20 mn jusqu'à ce que le gratin soit doré.

# Purée de carottes

## Ingrédients pour 4 personnes

5 carottes

1 pomme de terre

2 échalotes

1 noisette de beurre ou de margarine

2 cs de mascarpone

Poivre, sel, 1 cc cumin, pincée de muscade, curcuma ou curry ou clous de girofle

## Préparation 10 mn + cuisson 15 mn

Éplucher les légumes.

Laver la pomme de terre pour enlever la féculé.

Découper les légumes en petits morceaux.

Dans le beurre faire suer les échalotes.

Faire cuire les légumes dans une cocotte avec les épices et un peu d'eau.

Ajouter le mascarpone un peu avant la fin de cuisson, le faire fondre en remuant.

Écraser avec un presse-purée, si nécessaire mixer afin d'obtenir une purée lisse.

Servir dans un petit bol pour accompagner un poisson en verrine avec un dessus de brandade et avec une tige de fenouil pour la décoration ou avec des carottes nouvelles glacées au beurre, déposées sur le plat en forme de soleil.



# Tomates à la provençale

1 tomate par personne

## **Temps de préparation 5 mn avec cuisson**

Prendre des tomates Roma, allongées avec peu de pépins.

Couper en deux les tomates dans le sens de la longueur.

Faire revenir quelques minutes côté chair à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Retourner côté peau, mettre un peu d'ail haché sur la chair, saler légèrement avec de la fleur de sel.

Retourner pour faire rissoler l'ail.

Servir immédiatement et simplement.

# Tomates farcies au thon

1 tomate par personne

## **Temps de préparation 50 mn avec cuisson**

Préchauffer le four.

J'utilise pour cette recette une boîte de thon en miettes à l'huile d'olive.

Laver les tomates rondes et généreuses.

Couper le chapeau de la tomate sans enlever le tubercule.

Vider l'intérieur de ses graines.

Hacher finement l'échalote et l'ail, faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Dans un saladier émietter le thon avec une pointe de piment doux.

Incorporer à la farce l'oignon et l'ail avec un peu de pain émietté et humidifié au lait de soja.

Garnir les tomates de la farce, ajouter une feuille de coriandre.

Remettre le chapeau.

Déposer les tomates dans un plat à gratin beurré.

Enfourner à 180° th 6 pendant 40 mn.

On peut parfumer du riz au fond du plat avec le cœur de la tomate et un peu d'eau.

# Tomates farcies au pèlardon

1 tomate par personne

**Temps de préparation 50 mn avec cuisson**

Préchauffer le four.

Laver les tomates rondes et généreuses.

Couper le chapeau de la tomate ronde sans enlever le tubercule.

Vider l'intérieur de ses graines.

Hacher finement l'échalote et l'ail, faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Dans un grand saladier émietter le pèlardon avec une pointe de cumin en poudre.

Incorporer à la farce l'échalote, l'ail avec un peu de pain émietté et humidifié au lait de soja.

Garnir les tomates de la farce, ajouter une feuille de persil avec une noix de beurre.

Remettre le chapeau.

Déposer les tomates dans un plat à gratin beurré.

Enfourner à 180° th 6 pendant 40 mn.

Dégustez, c'est prêt !

# Courgettes farcies aux anchois

64

1/2 courgette par personne

**Temps de préparation 50 mn avec cuisson**

Préchauffer le four.

Laver les courgettes, couper les 2 extrémités.

Couper en deux la courgette dans le sens de la longueur.

Vider l'intérieur, le conserver pour la farce.

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive, avec l'intérieur de la courgette.

Dessaler 4 anchois, les découper en petits morceaux.

Dans un grand saladier verser la farce, les anchois avec une pointe de piment d'Espelette.

Incorporer à la farce l'oignon et l'ail avec un peu de pain émietté et humidifié à la sauce tomate.

Garnir la 1/2 courgette avec la farce, ajouter un peu de gingembre, une noix de beurre.

Recouvrir de parmesan.

Déposer les courgettes dans un plat à gratin beurré.

Enfourner à 180° th 6 pendant 40 mn et faire gratiner.

# Steak de betterave rouge

*Recette facile, délicieuse et bonne pour la santé.*

## **Temps de préparation 8 mn avec cuisson**

Choisir une belle betterave rouge bio.

Enlever la peau.

Couper une rondelle de 0,80 cm d'épaisseur par personne dans le centre du légume.

Dans une pointe de beurre faire revenir à la poêle les deux côtés du steak.

Au moment d'éteindre le feu, verser 1 cs de crème de soja, une pincée de sel et de poivre

Servir immédiatement en plaçant dessus une feuille de persil ou de coriandre.

On garde les extrémités de la betterave pour les faire en salade râpées avec des carottes.

# Steak de butternut

## **Temps de préparation 8 mn avec cuisson**

Couper dans la partie ne comportant pas de graines 1 steak d'1 cm d'épaisseur par personne.

Laisser la peau durant la cuisson.

Dans une pointe de beurre faire revenir à la poêle les deux côtés avec un peu d'ail découpé.

Poivrer, verser une larme de sauce soja pour saler.

Au moment d'éteindre le feu, verser 1 cs de crème de soja avec du curcuma.

Vous pouvez enlever la peau avant de servir.

Servir immédiatement en plaçant dessus une feuille de persil ou de coriandre.

L'hôte peut enlever lui-même la peau dans son assiette avec la pointe de son couteau.

# Steak de tofu

## **Temps de préparation 8 mn avec cuisson**

Couper 2 tranches de 0,80 cm d'épaisseur par personne.

Dans une pointe de beurre faire revenir à la poêle les deux côtés du tofu avec un peu d'ail découpé.

Remuer avec une fourchette car le tofu a tendance à accrocher, saler.

Verser au moment d'éteindre le feu 1 cs de crème de soja avec une pointe de curry.

# Piroshkis farcis aux choux et aux anchois

## Ingrédients pour 15 piroshkis

850 g de farine  
1 sachet de levure  
Sel  
1/2 l de lait  
200g de beurre  
2 œufs  
2 cc d'huile  
1 oignon doux  
1 tête d'ail  
3 à 5 pommes de terre suivant la taille  
10 feuilles de chou pommé  
15 anchois  
50 g de concentré de tomate  
Épices : thym frais du jardin, ciboulette, poivre, gingembre...

## Temps de préparation 45 mn

Préparer la pâte avec la levure, le sel, le lait, le beurre fondu, les jaunes d'œufs.

Réserver 1 h dans la cuisine, sous un linge à l'abri des courants d'air.

Préparer la farce :

Découper les pommes de terre en petits cubes.

Cuire les pommes de terre puis faire blondir avec l'ail.

Blanchir le chou.

Hacher finement le chou avec les anchois.

Ajouter les épices et les pommes de terre, mélanger.

Pétrir la pâte.

Faire 15 petits pains, les remplir de farce.

Rabattre les bords en pinçant fort afin que la pâte soit bien soudée.

Retourner les piroshkis.

Les déposer sur un papier cuisson sulfurisé sur une plaque.

Les badigeonner avec les blancs d'œuf.

Laisser reposer 15 mn.

Faire préchauffer le four.

Enfourner 15 mn à 220°.

Servir tiède.



# Pot-au-feu

## Ingrédients pour 5 personnes

4 navets ronds  
2 pommes de terre  
4 carottes  
2 poireaux  
1/2 chou  
2 branches de céleri  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
1 bouquet garni  
Sel, poivre, piment, clous de girofle, feuilles de laurier, thym, muscade



## Préparation 30 mn + cuisson 2 h

Éplucher les pommes de terre, les faire cuire à part avec 2 feuilles de laurier.

Laver, éplucher les légumes.

Couper les légumes en morceaux assez gros.

Piquer un oignon avec 5 clous de girofle, couper en 4 le deuxième.

Accrocher la marmite en fonte à la crémaillère dans la cheminée ou sur le gros feu de la cuisinière.

Faire cuire 2 h à couvert dans 1 l d'eau avec le bouquet garni.

1 h après le début de la cuisson ajouter le chou découpé en gros morceaux.

Ajouter ensuite les poireaux tranchés en longs cylindres et les épices.

En fin de cuisson, égoutter les légumes en gardant le bouillon.

Servir très chaud dans la marmite ou dans un grand plat ovale.

Le pot-au-feu est un plat chaleureux d'hiver, les morceaux sont généreux. Nous cueillons pour ce plat les derniers légumes du potager.

Nous préparons le pot-au-feu dans la cheminée dans une vieille marmite en fonte qui est accrochée à la crémaillère. C'est un spectacle pour les hôtes !

Le jus peut servir de bouillon pour une soupe ou pour la cuisson de pâtes.

*La cuisine paysanne ajoute un os à moelle qui donne un fumet mémorable à ce plat.*

*La cuisine bourgeoise ajoute 3 viandes différentes.*



# Daube de sanglier

*Nous ne mangeons pas de viande, ce qui ne signifie pas que nous soyons végétariens.*

*Les chasseurs nous offrent chaque année un morceau de sanglier, je le prépare en daube, nous le partageons avec les pèlerins lors des fêtes du Nouvel-an.*

## Ingrédients pour 6 à 8 personnes

1,5 kg de viande  
1 l vin rouge à 13° ou 14°  
3 cs d'huile d'olive  
100 g de lard  
2 carottes  
2 oignons  
2 échalotes  
1 tête d'ail  
1 branche de céleri  
Genièvre, clous de girofle,  
poivre, laurier, thym,  
écorce d'orange non traitée  
Sel, poivre  
30 g de farine tamisée  
150 g de cèpes  
10 châtaignes  
10 olives noires  
1 carré de chocolat noir



## Préparation : Marinade + 30 mn + cuisson 2 h

Faire faisander la viande 2 ou 3 jours dans le bas du réfrigérateur ou à 15° à l'extérieur.

Dénerver, découper en cubes de 2 x 2 cm ou 3 x 3 cm.

Mariner la viande dans un saladier avec 1 l de vin et 1/2 l d'eau pendant 12 h.

Ajouter : genièvre, clous de girofle, poivre, laurier, thym, écorce d'orange non traitée, les carottes en rondelles, les oignons coupés en 4, les échalotes, l'ail en gros morceaux et 3 cs d'huile d'olive pour fermer la marinade.

Recouvrir la viande.

Trois jours plus tard, égoutter la viande.

Fariner en pluie et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive, faire suer des oignons finement hachés.

Ajouter des morceaux de lard.

Faire revenir les morceaux de sanglier dans l'huile bouillante, de chaque côté.

Faire cuire la viande avec la marinade, sans les légumes, dans une cocote à feu très doux de 1 h 30 à 2 h.

À mi-cuisson verser les carottes et les oignons.

Bien couvrir durant la cuisson en remuant de temps en temps.

Vérifier durant toute la cuisson que la sauce ne s'évapore pas complètement.

Ajouter du sel, des champignons frais rissolés, des morceaux de châtaignes cuites et du vin si c'est nécessaire.

Le secret : ajouter un morceau de chocolat noir en fin de cuisson.

Servir avec des pâtes à la farine de châtaigne.

*Les daubes sont toujours meilleures réchauffées.*



# Daurade au four

## Ingrédients pour 3 personnes

1 daurade royale de 1 kg écaillée et vidée

500 g pommes de terre nouvelles

3 tomates

2 carottes

2 oignons

2 gousses d'ail

Olives vertes

1 citron jaune non traité

Huile d'olive

30 g de beurre

30 cl de vin blanc

Thym, laurier, paprika, gingembre frais, piment d'Espelette

Fleur de sel, poivre de Sichuan

Feuilles de coriandre ou de persil ou de fenouil pour la décoration

## Temps de préparation 1 h

Préchauffer le four à 220° th 7.

Déposer la daurade dans un plat en terre légèrement huilé.

Inciser légèrement la peau afin que les épices pénètrent mieux.

Faire précuire 10 mn les légumes afin de faciliter la cuisson, égoutter.

Émincer des oignons.

Couper des tomates en quartiers, les épépiner.

Déposer la daurade sur les pommes de terre coupées en deux et sur les carottes coupées en rondelles.

Ajouter l'ail écrasé.

Assaisonner le plat de sel, de poivre de Sichuan, de piment d'Espelette.

Verser le vin blanc avec un peu d'eau.

Ajouter le thym, le laurier, le gingembre râpé, à l'intérieur du poisson.

Déposer le beurre sur le poisson avec des rondelles de citron.

Mettre au four chaud th 7 (220°) pendant 30 mn.

Vérifier et arroser régulièrement avec le jus du plat.

Ajouter les olives vertes, un peu de vin blanc et d'eau, si nécessaire.

Servir chaud dans le plat de cuisson.

Décorer avec des feuilles ou la pointe d'une tige de fenouil.

Servir avec du quinoa parfumé au curcuma et à la cardamome.



# Le jeûne

## **Pourquoi les moines pratiquent-ils le jeûne ?**

Le jeûne n'est pas réservé aux moines. La plupart des religions proposent à leurs fidèles une pratique du jeûne, de nombreuses traditions, écoles invitent le nouvel initié à expérimenter le jeûne. Le jeûne est multiple, les techniques et les buts sont divers. Ces jeûnes ont fait leurs preuves mais je n'ai pas autorité pour en parler. Nous pratiquons dans la tradition orthodoxe plusieurs jeûnes, par exemple avant la communion, un pèlerinage. Nous aborderons dans cet entretien le jeûne ascétique.

Le jeûne monastique n'est pas une simple modération du boire et du manger par l'observance de règles extérieures. Ce n'est pas une cure d'amaigrissement, une diète médicale pour se soigner, une technique psychologique pour se pacifier, mais un élan généreux, spirituel de tout l'être dans la liberté de l'âme.

Le jeûne n'est pas une privation mais un don. Il n'est pas lié à un manque mais à une offrande. Il est motivé par l'amour et non pas par un désir de domination. Ce qui motive le jeûne pour les orthodoxes c'est la vision de Dieu ! Dieu n'est pas voilé, c'est moi qui Le voile. Le jeûne devient le meilleur moyen de la connaissance de soi, il débute par la vision de notre propre réalité. Par le jeûne je crée un incident dont je suis le maître. Il me permet d'ouvrir des portes, d'arracher des voiles qui me masquent la réalité, de me purifier, d'enlever le masque qui me pousse à présenter un visage figé qui n'est pas le mien.

74

Prenons un exemple : l'art. L'art est infini, multiple, vivant, il se manifeste dans de perpétuels recommencements chaque fois renouvelés. Ce qui limite l'art c'est l'artiste. Imaginons un danseur : il sait que la danse est infinie et que c'est son corps, son esprit qui en limitent la démesure. S'il jeûne avant un ballet ce n'est pas pour se punir mais pour être plus léger, plus souple, simple, vigilant, transparent. Son jeûne est motivé par son amour pour la danse, pas par la privation. Il sait que s'il mange trop avant une représentation il ne pourra pas danser avec harmonie. Il sait aussi que s'il est en hypoglycémie il ne pourra pas danser du tout. Le rapport entre la préparation, l'œuvre et l'artiste se fonde sur un rapport d'amour et non de privation. L'art est infini, toujours présent, ce qui limite l'art c'est l'artiste ! Dieu est infini, ce qui limite Sa majesté c'est notre foi. Dieu peut tout sauf nous contraindre à L'aimer, Lui qui nous a aimés le premier. Lui, qui est partout présent, ne peut être visible que par nos actes, nos paroles, qu'à travers notre cœur qui s'ouvre librement, de l'intérieur, à Son étreinte.

## **Ce qui motive le jeûne c'est la vision de Dieu ?**

Oui ! À la porte de mon cœur frappe inlassablement un mendiant d'amour, le Christ. Si je lui ouvre la porte, il boira et mangera avec moi.



Par le jeûne, je crée en moi un vide afin que Dieu y prenne racine. C'est la pureté de la coupe qui détermine la qualité du souffle.

Le jeûne n'est pas une privation mais une offrande de sa chair et de son sang. Je deviens une offrande vivante dans le temple de mon corps. Je restaure mon corps comme temple pour accueillir la divine Présence.

Le jeûne est le meilleur moyen de la connaissance de soi. Il n'y a pas de distance entre la connaissance, le connu et le connaissant. La matière transfigurée est notre propre substance, l'artisan c'est nous et la première œuvre à accomplir, c'est nous-mêmes! Il n'est pas contre soi mais avec soi. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux ». Il n'est pas écrit sur le fronton du temple de Delphes : « Connais-toi toi-même et tu te connaîtras ». Il n'est pas écrit : « Étudie les sciences de l'univers et tu te connaîtras ». Il n'est pas écrit : « Étudie les maîtres de la sagesse et tu te connaîtras ». Il est écrit : « Connais-toi toi-même et en toi tu connaîtras l'univers » car tu es microcosme en résonance avec le macrocosme. Il est écrit : « Connais-toi toi-même et en toi tu connaîtras Dieu » car tu es microthéos, icône de Dieu, Théos.

note : *con-naître* vient de « *cum-natus* », *naître avec* !

Le But crée le sens. Qui cherches-tu ? Le But du jeûne, c'est Dieu, l'Être qui nous porte et que nous portons en germe dans nos entrailles. Avoir faim de Dieu !

Nous pouvons idolâtrer notre ego, nous révolter contre les exigences de l'ascèse, négocier des aménagements, avoir le sentiment qu'il est trop tard, mais par l'obéissance au jeûne nous aiguïsons nos sens spirituels à la vigilance, à la patience, à la douceur, à la confiance. Nous nous dépouillons de notre tunique de peau pour nous laisser revêtir du corps spirituel, de l'habit de lumière. « *Le corps vieillit, comme un vieux vêtement alors que l'esprit demeure immuable dans une jeunesse constante* ». (Hé1-12).

Le jeûne nous permet de vivre avec, dans, en, par... tout notre être : corps et âme. Notre renoncement à l'éphémère aiguise nos sens vers l'essentiel, il s'accompagne de la prière. Voici la prière de Saint Ephrem que les fidèles récitent régulièrement durant le Grand Carême : « *Seigneur et Maître de ma vie, l'esprit d'oisiveté, de découragement, de domination et de parole facile éloigne de moi. L'esprit de pureté, d'humilité, de patience et d'amour donne à ton serviteur. Oui Seigneur et roi, donne-moi de voir mes fautes et de ne pas juger mon frère, car tu es béni dans les siècles des siècles. Amen* ». Le jeûne c'est prier de tout notre corps, mais la prière est un autre sujet.

### **Comment le jeûne peut-il nous aider à nous libérer de nos faiblesses pour nous ouvrir à l'Être ?**

Par le jeûne je crée un incident dont je suis l'instigateur, le maître. Je ne parle pas ici du mendiant, des hommes qui subissent la famine, la disette ou de l'émigré qui est victime de conflits, d'épreuves qui souffre du froid, de la faim et de la solitude. Il ne faut pas rajouter du feu au feu.



La faim pour un pauvre est un drame, pour un riche elle est une expérience. Le jeûne est une privation volontaire, libre, il n'est pas subi. Je ne parle pas ici à celui qui a faim, je parle ici à la personne qui souhaite escalader, explorer ses propres profondeurs pour apercevoir une Beauté qui transcende les beautés humaines et pour découvrir les obstacles qui l'empêchent de vivre sereinement et en plénitude.

Par le jeûne je crée un incident dont je suis le responsable. Par exemple je me prive, non pas de manger, mais de certains aliments comme de tout ce qui est animal : viande, poisson, œuf, laitage... Dès que je me prive de nourriture mon corps se révolte et des phénomènes apparaissent : angoisse, colère, tristesse, insomnie... il suffirait de manger pour calmer le manque mais je souhaite me libérer, non pas de la nourriture mais de mes faiblesses et de la tyrannie de mes passions qui me font chuter.

Il existe des jeûnes aussi difficiles à pratiquer que le manque de nourriture. Par exemple le jeûne de cigarette, de téléphone portable, de médicament, de télévision, de mouvement, de sommeil... le jeûne de médisance ! C'est pour cela qu'il faut que le jeûne s'accomplisse en toute liberté et que le but soit clair. Car si je jeûne pour perdre du poids, je reçois déjà ma récompense. Si je jeûne, non pas pour acquérir des pouvoirs mais pour que l'Esprit féconde le fruit de mes entrailles, j'accomplis le véritable combat intérieur de la connaissance de soi et de la pacification de mes propres faiblesses. « *Quand vous jeûnez, ne vous donnez pas un air sombre comme font les hypocrites : ils prennent une mine dé faite, pour qu'on voie bien qu'ils jeûnent. En vérité, je vous le dis, ils ont déjà leur récompense. Pour toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, pour que ton jeûne soit connu, non des hommes, mais de ton Père, qui est là dans le secret ; et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra* » (Mat VI, 16-18).

Nous retrouvons les mêmes exigences que dans l'art, l'art est vivant, il n'est pas qu'une technique. La foi est un art de vivre (et de mourir) dont

la première œuvre à accomplir est nous-mêmes, la première mais pas les suivantes. S'il n'y a pas d'évolutions, de renoncements nous tournons en rond autour d'un visage sclérosé. Les évolutions intérieures, les métamorphoses successives révèlent peu à peu le visage ultime, transfiguré par la Grâce.

### **Il y a donc des techniques pour éviter certains obstacles du jeûne ?**

Pas vraiment de techniques mais un esprit à acquérir.

Le jeûne développe le goût de Dieu : la contrition – la dévotion – la compassion... Il demande toujours un effort au-dessus de nos possibilités. Il se fait sous le regard aimant d'un père spirituel qui vérifie la juste mesure de notre ascèse et qui nous pousse à reconnaître nos faiblesses sans culpabiliser. Il nous demande d'arrêter de chercher à l'extérieur ce que nous portons déjà en nous-mêmes, il nous fait découvrir la conversion qui est différente de la prise de conscience. La conversion (métañoïa) est le repentir et la purification de notre cœur par le feu des larmes.

Pour que l'évolution et la purification du cœur se fassent, il faut qu'il y ait de notre part un engagement sincère. Parfois l'ancien provoque le novice pour vérifier qu'il ne tombe pas dans l'orgueil spirituel, l'illusion, le paraître, la confusion... Il le motive quand celui-ci devient faible, il l'encourage à persévérer et à garder le regard toujours orienté vers le divin. Il n'est jamais méchant, il est toujours exigeant. « *Ce qui salit l'homme*, dit Saint Paul, *ce n'est pas ce qui entre dans l'homme mais ce qui sort de l'homme* ».

### **Si nous revenions aux techniques pour expérimenter le jeûne ?**

Pour la technique le pèlerin des profondeurs crée des incidents dont il est l'instigateur : librement il brise ses habitudes, mesure ses conditionnements, ses dépendances, affronte ses désirs, ses angoisses, provoque et dompte la bête, découvre ses réactions et nomme ses émotions sans avoir besoin de se justifier. La justification est une excuse qui nous rassure et nous évite d'affronter la réalité. L'incident est une opportunité qui nous permet de canaliser nos faiblesses. Nous ne sommes pas dans la psychologie mais dans l'alchimie de l'être, dans la conversion de nos passions en vertus. Ce qui est dos à dos se convertit dans un face-à-face. C'est le passage de l'avoir à l'être : j'ai un corps, je suis mon corps, j'ai un chemin, je suis le chemin... On n'oppose plus l'avoir et l'être mais l'être et le paraître. Dans l'athanor du cœur, par le feu sanctifiant de l'Esprit, les passions sont converties en vertus. Le blanc et le noir ne s'opposent plus dans un combat stérile mais s'épousent dans un face à face complémentaire. Dans ces noces le blanc et le noir engendrent un fruit: l'Être ! L'Être est engendré de notre propre substance. Il est fécondé par le souffle de l'Esprit dans la chambre nuptiale du cœur, un espace de Paix, de Repos. Le danger pour celui qui avance seul est de proposer du gris, par un aimable compromis. Les outils, dans le jeûne ascétique, ne sont pas humains, émotionnels, psychologiques mais spirituels, transcendants.

Par le jeûne je déclenche à la fois : l'impassibilité extérieure et l'éveil intérieur.

Approchons le jeûne en quatre étapes :

1 – Le jeûne de nourriture suscite mon animalité, réveille mes passions.

2 – Je fais taire mes passions en découvrant les causes profondes : blessures de l'enfance, manque de confiance, de reconnaissance, frustration, complexe, angoisse, maladie, épreuve... les causes sont infinies et terribles pour celui qui les subit, mais souvent dérisoires pour l'entourage.

3 – Je fais taire les causes par le souvenir de la mort. Dans la mort il n'existe pas d'extérieur, je suis seul! Il y a une mort qui tue et une mort qui donne vie. Nous le voyons en permanence dans la nature comme dans la parabole du grain de blé : « *Le corps est semé corruptible, il ressuscite incorruptible. Il est semé méprisable, il ressuscite glorieux... il est semé corps animal, il ressuscite corps glorieux* » (ICor XV).

4 – Dernière étape du jeûne c'est le retour au Repos divin, un état antérieur aux passions où je ne suis plus influencé par les éloges ou par les critiques du monde. L'homme se laisse féconder par les énergies créées de Dieu : Paix, Joie, Amour, Beauté... Il Les insuffle, sans Les colorer, dans une œuvre qui porte alors l'empreinte de l'Esprit Saint.

L'homme a pour vocation de coopérer à l'acte créateur, de parachever la création en insufflant dans l'acte de son quotidien le souffle de l'Esprit. C'est la majesté du simple, le Sacré !

Pour conclure cette approche rapide du jeûne, laissons parler les anciens : Saint Jean Climaque, abbé au Mont Sinaï au VI<sup>e</sup> siècle, dit : « *Le jeûne est une violence faite à notre nature, l'extinction des passions, le retranchement des pensées mauvaises, la délivrance des rêves, la pureté de la prière, la lumière de l'âme, la garde de l'intellect, l'affranchissement de l'endurcissement, la porte de la componction (repentir), l'humble conversion, la contrition joyeuse, la source de l'hésychia (paix intérieure), le gardien de la volonté, de l'obéissance, l'allègement du sommeil, la santé du corps, le protecteur de l'impassibilité, la reconnaissance des péchés, des maladies, la porte du paradis et de ses délices, la porte étroite qui conduit à la Vie* ».

Saint Séraphim de Sarov au XIX<sup>e</sup> siècle dit : « *La prière, le jeûne, les veilles, l'aumône sont des moyens indispensables mais le véritable But du chrétien est l'acquisition de l'Esprit Saint de Dieu* ».

Le sage ne jeûne pas pour acquérir des pouvoirs, mais pour que Dieu vienne en lui et pour répandre dans le désert des villes l'empreinte de Son amour comme une goutte de lumière qui nous pénètre et nous transfigure.

Interview d'Evelyne Chevillat  
pour la revue *Sources*



## Les plats de carême

Moussaka végétarienne

Haricots de Soissons

Sarrasin

## Les desserts de carême

Halva sucrée ou salée

Fruits déguisés à la pâte d'amande

Pâte de coing

Coliva

## Les œufs de Pâques colorés

# Moussaka végétarienne pour carême

**Ingrédients pour 4 personnes**

3 aubergines  
4 pommes de terre  
4 tomates rouges pour coulis  
2 tomates coupées en rondelles  
1 poivron rouge ou vert  
25 g de margarine  
25 cl de crème de soja  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
Poivre  
Sel  
Muscade

**Préparation 1h30**

**30 mn + cuisson des produits puis 30 mn + 35 mn au four th 7**

Découper les tomates en gros dés.

Laisser réduire avec l'oignon émincé 15 mn à feu moyen.

Découper les aubergines en rondelles (sans les peler).

Faire bouillir les aubergines avec le poivron finement ciselé 15 mn à feu moyen.

Découper 2 tomates en rondelles (égrener, sans les peler), réserver.

Éplucher et découper les pommes de terre en fines rondelles, cuire 15 mn à feu vif.

Prendre un plat à gratin assez haut, badigeonner le fond et les côtés de margarine.

Disposer les rondelles de pommes de terre au fond du plat.

Passer le plat de pommes de terre sous le grill 5 min avec de l'ail haché.

Placer des rondelles de tomates crues sur les pommes de terres rissolées.

Placer les rondelles d'aubergines cuites sur les tomates.

Verser le coulis de tomate.

Saler, poivrer, ajouter de la noix de muscade rapée.

Incorporer le lait de soja.

Préchauffer le four à 200° th 7.

Enfourner dans le four th 7, laisser mijoter 35 mn.

Servir chaud.

### ***Moussaka traditionnelle***

*En Grèce ce plat se prépare hors carême avec de la viande hachée précuite à l'huile d'olive.*

*Les pommes de terre rissolées, reposent au fond du plat sur une fine pellicule d'huile d'olive.*

*Les aubergines, après avoir été égouttées, sont rissolées de chaque côté.*

*Déposer la viande au dessus des pommes de terre et des tomates et au dessous des aubergines.*

*Suivant le nombre de convives le cuisinier répète les étages plusieurs fois, comme pour un millefeuilles.*

*La moussaka est recouverte de sauce béchamel.*

*Les moines, en dehors du carême remplacent la viande par du poisson émietté (sardines cuites) et la sauce béchamel par du fromage râpé.*



# Haricots de Soissons

## Ingrédients pour 5 personnes

300 g de haricots de Soissons secs

200 g de tomates fraîches

100 g de carottes

1 cs d'huile d'olive

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 piment d'Espelette, gingembre

1 oignon piqué de 6 clous de girofle

1 bouquet garni : thym, romarin, feuille de laurier sec

Poivre noir en grains, graines de fenouil

5 graines de cardamome

Gros sel

Je parfume le jus de cuisson avec :

200 g de tomates ou 2 cs de cumin ou 2 cs de tahini (sésame en crème) ou 2 cs de mélasse (sirop visqueux de canne à sucre).

## Préparation 12 h + temps de cuisson 1h

Faire tremper les haricots secs 12 h environ dans de l'eau tiède.

Rincer avant la cuisson.

Mettre les haricots dans une grande marmite en fonte avec de l'eau froide.

Porter à ébullition doucement une première fois, pendant 5 mn, puis les égoutter.

Les remettre dans une grande marmite à l'eau froide une deuxième fois avec les carottes coupées en rondelles de 1 cm, un oignon piqué de clous de girofle, 1 bouquet garni et diverses épices.

Cuire lentement pour éviter une texture farineuse.

Porter à ébullition doucement pendant 1 h pour que les haricots cuisent à cœur sans éclater.

Dans un wok avec un peu d'huile chaude, verser l'oignon ciselé et l'ail haché en remuant jusqu'à ce qu'il commence à fondre.

Ajouter les tomates épluchées, égrenées et découpées et laisser mijoter quelques minutes.

Incorporer le tout aux haricots et continuer à cuire 20 mn à feu doux.

Saler en fin de cuisson.

Servir bien chaud.

*Je demande aux hôtes de manger un haricot à la fois afin de le laisser exploser dans la bouche en développant tous ses arômes.*



# Sarrasin

## Ingrédients pour 5 personnes

250 g de sarrasin

2 graines de cardamome

1 feuille de laurier

1 pincée de gros sel

## Temps de préparation 20 mn

Rincer dans une passoire la quantité de sarrasin.

Faire bouillir 2 volumes d'eau salée avec la cardamome et le laurier.

Jeter en pluie le sarrasin.

Quand l'ébullition reprend cuire pendant 10 mn.

Éteindre le feu, couvrir d'un couvercle.

Au bout de 10 mn, l'eau est absorbée.

Le sarrasin doit se détacher facilement et demeurer souple.



# Nourritures spirituelles

**Frère Jean vous êtes moine, poète, photographe, jardinier et cuisinier. Est-ce que c'est votre manière de célébrer Dieu ? Pouvez-vous témoigner plus spécifiquement de votre rôle de cuisinier ?**

Je ne suis pas cuisinier, je ne suis pas jardinier, je ne suis pas photographe, je ne suis pas maçon, je suis moine. J'exprime ma foi par la cuisine, le jardin, la photo, la poésie.

Je suis moine avant tout, mon premier témoignage devant Dieu est la prière et la célébration de la divine Liturgie. S'engager dans un service c'est répondre à une tâche dont le monastère ou la communauté a besoin. Dieu est toujours et partout présent : que je sois à l'église, au jardin ou à la cuisine, que je pratique la calligraphie, le chant ou la photographie... mais moi, je ne suis pas toujours présent à Dieu, la clôture, le service m'aident à centrer mon attention sur la Présence divine. Cuisiner est une forme de prière.

Chaque préparation du repas s'accompagne d'une certaine contemplation.

Je peux vous raconter une courte anecdote : j'étais novice dans le désert de Judée. Un vieux moine mongol de 97 ans, le père Barsanuphe, m'initiait à la cuisine. En épluchant une carotte le père se met à pleurer. J'essaie de le consoler en lui demandant pourquoi il est triste. Surpris il me répond : « Je ne suis pas triste ! – Alors pourquoi pleurez-vous ? » Il me répond en élevant la carotte à la hauteur de son visage (Je vous rappelle que nous sommes dans un désert aride et que là-bas une carotte est une merveille de la nature) : « Regarde cette carotte, toute la terre l'a portée, le soleil l'a illuminée, la pluie l'a arrosée et moi je pense à autre chose ! » Ce qui faisait pleurer l'ancien ce n'était pas la tristesse mais son manque d'émerveillement devant la beauté de la création.

Nous avons une responsabilité face à la Création que Dieu nous a confiée. À nous de devenir co-créateurs, à nous de parachever, de transfigurer le monde en incarnant des œuvres de beauté. Un plat gastronomique, un grand crû sont des hymnes de la nature offerts aux hommes et au Créateur. Ils laissent une empreinte indélébile dans l'âme de celui qui communie à ces agapes.

**Parlez-nous du travail au jardin.**

Nous avons une propriété de 3 hectares, une source, de belles parcelles en terrasses, une serre... Créer un potager est devenu une évidence. Le problème c'est qu'en 1996 le terrain était peu entretenu depuis plus de 10 ans et que nous ne connaissions rien au jardinage. Il a fallu défricher et tout apprendre. Nous avons fait le choix de demander et d'écouter les paysans du pays. Nous pratiquons une culture biologique, naturelle,



L'auteur avec le Père Barsanuphe en 1985

traditionnelle. Contre les limaces nous utilisons la cendre de bois, contre les pucerons du purin d'orties et les œillets d'Inde. Quand je suis au jardin je suis dans la Création qui porte l'empreinte de la main de Dieu.

Quand je sème des radis, je suis trois : il y a moi avec mon mal de dos, il y a la graine en tant que création, et le Créateur qui fait pousser et croître avec le soleil, la pluie, la terre... Ainsi j'unis dans un seul acte le ciel et la terre, je coopère à l'acte créateur, je participe à la liturgie cosmique.

Je pars de la graine jusqu'au plat servi au réfectoire, de la graine à la ratatouille ! La cuisine me permet de célébrer le vrai, le beau et de partager le bon que nous offre la nature. Lorsqu'une famille vient au skite, je demande aux enfants de m'aider, par exemple, à ramasser des haricots. Ensuite, on les prépare ensemble et on les sert à table. La maman surprise constate que son enfant qui, habituellement n'aime pas les haricots, ici il les mange. Il lui dit tout fier : « C'est moi, qui les ai faits ! » Sa participation lui fait aimer son œuvre, il a envie de la partager avec ses proches. Cette phrase « c'est moi qui les ai faits » est pour un enfant la plus innocente (pure) prière.



**Comment une mère de famille, dans sa vie trépidante, pourrait-elle, elle aussi, être dans cet acte de co-création quand elle fait la cuisine ?**

Mais la cuisine est un acte d'amour parfait et de création authentique ! Prendre un moment d'arrêt dans la journée pour sacraliser l'instant. Redécouvrir l'écoute, la joie du don, du don de soi. Qu'est-ce qui vous rend heureux quand vous le faites ? Qu'est-ce qui vous donne l'impression d'exister ? Quand vous vous offrez à travers un acte ! L'homme est riche par ce qu'il donne et non par ce qu'il possède. L'avoir s'épuise par le don, l'être se multiplie par le don. L'être se nourrit du don de soi. Lorsqu'on donne, ce n'est pas un objet que l'on offre mais un savoir-faire, une énergie, un enthousiasme... C'est un acte d'amour – il est important que la personne trouve dans sa vie trépidante un moment d'arrêt, un espace intérieur paisible dans son existence, qu'elle redécouvre l'émerveillement, un état antérieur aux passions, qu'elle s'occupe avec douceur et patience de son être profond, et qu'ensuite elle trouve une terre, un cœur pour incarner, multiplier cette beauté qui l'habite. La préparation d'un plat est un moyen parfait pour partager un moment de convivialité. La bonté est contagieuse ainsi que la joie, la paix, la beauté...

Il faut vivre pleinement là où l'on est, dans un ici et un maintenant ouverts à l'éternité. Il ne faut pas croire qu'il existe des lieux privilégiés. À nous d'être à l'écoute du lieu où nous sommes et du moment que nous vivons. Notre âme a besoin de s'exprimer, de s'incarner pour devenir vivante. Pour être vivant, il faut être créatif ! Danser, chanter, rire sa vie ! Aimer la cuisine, ce n'est pas seulement aller au restaurant, c'est aussi et surtout préparer un bon plat pour ceux que l'on aime. Quand on vit à Paris, on ne prépare pas la même soupe que lorsqu'on vit dans les Cévennes. Un jour je demande à un chef combien il y avait de soupes différentes dans le monde ? Il me répond : « Une par famille et certainement plus ».

**Que préparez-vous à manger aux hôtes ?**

Quand des pèlerins viennent en retraite au monastère, je leur prépare des produits du jardin, j'imagine une recette, j'invente un plat avec les produits de saison. Un velouté de potimarron parfumé au safran enchante leurs papilles et leur laisse une mémoire gustative.

**Que viennent chercher auprès de vous des chefs cuisiniers ?**

Nous ne sommes pas un réfectoire gastronomique, ni un monastère étoilé ! Ils ne viennent pas pour découvrir des recettes mais pour partager un esprit. Ils ne viennent pas pour poser des questions mais pour se nourrir du silence. Pour s'écouter eux-mêmes, pour sentir la vie qui tressaille et l'incarner, pour vivre un moment paisible, pour en faire un ancrage, un ferment, pour retrouver une âme d'enfant.

Lorsqu'on donne un exemple artistique les mots deviennent plus clairs. L'art est infini, il est toujours et partout présent, il a besoin d'un artiste pour être visible. L'artiste rend visible l'invisible. L'artiste véritable sait

que l'art est infini et que c'est lui qui est limite de son art. Il travaille sur son corps, ses pensées, son cœur pour devenir transparent. Il ne travaille pas sur lui pour acquérir des pouvoirs mais pour incarner une réalité vivante.

Dans le théâtre, je me souviens de l'interprétation de Gérard Philippe dans le Cid de Corneille. Le texte tout le monde en connaît de larges extraits. On va au théâtre pour écouter l'interprétation de l'acteur. L'acteur féconde le mot en incorporant dans son souffle tout ce qu'il a maîtrisé : la puissance, l'émotion, l'énergie, la sensualité, le lieu... Il dynamise le mot de l'intérieur, le rendant unique. Je suis nourri par son jeu. Je rencontre non pas un acteur mais je sens vivre le personnage. Le secret n'est pas dans sa technique, il joue avec ses tripes !

Ce que les chefs viennent chercher au monastère c'est la simplicité monastique, pas des secrets extraordinaires ! Les produits bios du potager, de saison, des ustensiles naturels, un feu dans la cheminée, des plats en terre, des marmites en fonte, le rituel du repas... tous ces détails transforment un plat, prédisposent l'hôte à être surpris par une saveur délicate. Les paramètres sont subtils et sans fin.

Je parlais récemment avec un chef étoilé qui déclarait revenir à des plats simples...

Il faut revenir au naturel, à la simplicité, à l'authenticité, « sans en faire tout un plat », sans prétendre créer une nouvelle cuisine. On dit que la Tradition se renouvelle en permanence, mais en réalité tout ce que Dieu fait se renouvelle sans cesse. Par exemple, un vieux pommier donne toujours de nouvelles pommes, un vieux pommier ne donne jamais de vieilles pommes.

Un des dangers est qu'un chef tombe dans l'idolâtrie de lui-même, en faisant de sa personne le grand chef, qu'il s'approprie ce que Dieu lui donne gratuitement. Au monastère nous cultivons la terre à la sueur de notre front, c'est le prix à payer. Il faut savoir demeurer humble.

### **Parlez-nous de la différence entre la nourriture et « le manger ».**

Effectivement, on peut voir une différence entre le plat que l'on trouve au coin de la rue et la nourriture – le jeune à la cantine mange pour subsister. On peut aussi manger équilibré et bio et ne pas bien se nourrir, en obéissant aveuglément aux règles de la diététique et non aux besoins spécifiques de son corps. La nourriture c'est autre chose, tout ce que nous mangeons provient d'organismes vivants. La nourriture s'adresse à la fois au corps, à l'âme et à l'esprit. Une nourriture se savoure en mangeant ce qu'on aime et qui nous fait du bien (je dis bien, pas bon, attention au sucre rapide qui rend un plat appétant).

On n'est pas nourri par ce que l'on mange mais par ce que l'on peut intégrer. Ce que je suis devenu me nourrit, ce que je ne peux pas intégrer me traverse sans laisser de traces ou me rend malade. Je connais des personnes qui dévorent des livres de spiritualité sans en recueillir les fruits ! Prenons un exemple : une femme amoureuse est nourrie



par un plat de pâtes qu'elle partage avec l'homme qu'elle aime et une femme abandonnée peut tromper sa tristesse par la nourriture ; si elle mange du caviar, du chocolat ou du foie gras, elle sera rassasiée mais jamais consolée. Entre ces deux personnes : le regard, la peau, le sommeil, la digestion, la salive, la respiration, les cheveux, le sourire... sont différents.

Si on s'oublie soi-même on mange n'importe quoi, si on oublie la Création on mange n'importe comment, en achetant par exemple ce qu'il y a de moins cher. Si on oublie la prière, l'action de grâce on devient des êtres ignorants, sans But, à la recherche d'un plaisir éphémère. L'acteur Jean Carmet disait : « J'ai même vu des vins disparaître à la présence d'un intrus et réapparaître après leur départ. Allez donc savoir ce qui se passe dans la tête d'un vin qui ressemble à celui qui l'a fait ». Un bon vin demande d'être partagé entre frères et amis.

**Est-ce que cela voudrait dire que lorsque l'on choisit ce qu'il y a de moins cher, c'est évidemment par exigence économique, mais que derrière ce choix se glisse un oubli de la Création ?**

Un oubli de la Création et de soi.

Un jour au marché du village j'ai vu la différence entre le beau et le bon. Au supermarché au rayon frais le « beau » domine, des fruits lustrés côtoient des légumes calibrés, sans défauts. On trouve en hiver des tomates à faire rougir un jardinier, elles poussent dans des serres sans terre et sans soleil... Au marché j'ai vu le « bon » avec des pommes ridées, avec des carottes inégales, mais je connais ce paysan et je sais

que cette petite carotte, dont j'apprécie la variété, est bonne. En Cévennes on ramasse en automne : des châtaignes, des courges, des coings, des reinettes, c'est bon pour la santé, le moral et le portefeuille. Avez-vous vécu la joie de découvrir dans les collines un beau cèpe et de le partager au souper avec des frères ? C'est ça le luxe, la vraie richesse !

### Parlez-nous du repas au skite comme temps de partage...

Dans de nombreuses religions le repas demeure un élément essentiel du partage. Le rituel de la table est un signe visible de la fraternité. Il est toujours joyeux, convivial. Les chrétiens célèbrent la Sainte Cène en souvenir du dernier repas du Christ pour la Pâque. Tous ceux qui sont baptisés communient au pain et au vin, au corps et au sang du Christ dans une offrande non sanglante. Le fait de manger est un acte naturel qui peut, s'il est ritualisé, nous ouvrir à une dimension sacrée.

Durant la première partie du repas nous mangeons en silence, en écoutant une lecture spirituelle, ensuite nous parlons du quotidien, de la vie. Parler en mangeant de sujets spirituels risque de nous faire perdre la saveur des plats ou de rendre notre écoute distraite. La nourriture est bénie et nous rendons grâce à la fin du repas.

Les moines rendent souvent grâce : avant de boire un verre d'eau à la source, quand il fait soleil ou qu'il pleut, quand on marche dans les bois ou avant de travailler aux champs...

Je ne peux pas soulager la souffrance de tous les hommes, mais je peux rendre grâce à Dieu pour le bonheur de ma vie, pour celle que je vis ici au monastère. On salue un frère par une légère inclinaison, un oiseau par un regard joyeux, un rayon de soleil par un chant de louange, de nombreux gestes concrets montrent notre reconnaissance au Créateur et à Sa création. C'est aussi une façon de participer à la louange de tout ce qui vit et respire.

Interview d'Evelyne Chevillat  
pour la revue *Sources* n°34









## Halva sucrée

### Ingrédients par personne

2 cs de tahini (crème de sésame à l'huile)

1 cs de miel

### Temps de préparation 8 mn

Faire légèrement chauffer le miel au bain-marie.

Le mélanger avec la crème de sésame.

On peut ajouter des fruits secs entiers ou en morceaux : noix, noisettes, pistaches, figues, abricots cisailés en petits morceaux.

Parfumer avec une pointe d'arôme de vanille ou de fleur d'oranger ou nature.

Servir frais.

Se déguste à la petite cuillère.

## Halva salée

### Ingrédients par personne

2 cs de tahini (crème de sésame à l'huile) ou de mélasse

1 cc de sauce de soja diluée dans de l'eau

L'halva salée sert de bouillon pour les quenelles ou les pâtes fraîches.

# Fruits déguisés à la pâte d'amande

## Ingrédients

200 g d'amandes

120 g de sucre glace

5 cl d'eau

Fruits secs ou confits

## Temps de préparation 8 mn

Broyer les amandes sèches au pilon ou au mixeur.

Mélanger le sucre avec les amandes pilées.

Verser l'eau avec un arôme (alcool ou fleur d'oranger) ou laisser l'amande nature.

Pétrir la pâte pour obtenir une masse homogène.

Laisser reposer 30 mn au réfrigérateur.

Faire à la main de petites boules.

Décorer la pâte d'amande de fruits secs (noix) ou de fruits confits.

Dénoyauter des dattes, les farcir de pâte d'amande.

*Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier sulfurisé.*

*Utiliser la pâte d'amande pour un fond de tarte ou pour couvrir un fraisier.*



# Pâte de coing

## Ingédients

2 kg de coings découpés

1,2 kg de sucre

1 gousse de vanille

## Temps de préparation

1 h avec cuisson

Laver les fruits avec une brosse douce pour ôter le duvet.

Couper avec un grand couteau en 4 morceaux sans les peler.

Retirer le cœur blanchâtre et les pépins.

Couper en morceaux de 2 cm de côté.

Mettre 1,5 l d'eau à bouillir dans une grande casserole.

Verser les morceaux de coings et faire cuire 25 mn, jusqu'à ce que le fruit soit tendre.

Égoutter et écraser les coings avec un presse-purée, finir si c'est utile au mixeur.

Remettre dans la grande casserole la purée de coings, ajouter le sucre et la vanille.

Faire cuire doucement 15 mn.

Remuer régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que la pâte se détache de la casserole.

Certains ajoutent un peu de citron ou de gingembre pour affiner le goût.

Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie sur environ 1,5 cm d'épaisseur pour permettre un bon séchage. Laisser sécher plusieurs jours.

Retourner régulièrement la plaque de pâte de coing pour faciliter le séchage.

Dès que c'est suffisamment sec, vous pouvez couper la pâte en losanges.

Pour la compote de coing suivre la même recette avec seulement 800 g de sucre à incorporer avant la fin de la cuisson de 30 mn au moment d'écraser les épices : bâton de vanille, bâton de cannelle.

*Le coing est bon pour le transit intestinal.*

*Ma grand-mère disait : « Si les intestins pouvaient parler ils feraient Coing, Coing ».*



# Coliva

## Ingrédients pour 15 personnes

1 kg de blé bio  
1 kg de noix  
150 g de sucre  
1 zeste de citron non traité  
100 g de raisins secs  
Cannelle, rhum ou fleur d'oranger  
Sucre glace

## Préparation 1 h + 1h de cuisson

Laver le blé 9 fois à l'eau froide et 2 fois à l'eau chaude (c'est la tradition).  
Faire bouillir dans 3 litres d'eau, à feu vif 1 h, remuer le blé qui ne doit pas être collé.

Quand l'eau est presque entièrement absorbée, verser le sucre et une pincée de sel.

Laisser mijoter jusqu'à l'absorption de toute l'eau, le blé doit rester souple.  
Mettre la préparation dans un saladier recouvert d'un linge humide afin qu'une croûte ne se forme pas.

Casser les noix.

Mixer finement 1/4 des noix, découper 3/4 des noix avec un couteau.  
Garder 12 belles noix pour la croix de décoration.

Quand le blé est froid, le lendemain matin, mélanger à la main le blé avec les noix mixées, la cannelle en poudre et les raisins secs.

Ajouter les zestes de citron et un 1/2 verre de rhum ou de fleur d'oranger.  
Présenter dans une grande assiette à tarte colorée, niveler la préparation.

Mettre sur le dessus du coliva les noix coupées au couteau pour créer une couche sèche.

Verser le sucre glace à l'aide d'une passoire fine.

Décorer, dessiner la croix orthodoxe avec les 12 noix.

Il est possible de découper dans un carton un modèle en forme de croix, de le placer sur le coliva.

Ensuite avec une passoire tamiser du cacao.

Planter une bougie au centre de la croix qui symbolise le Christ victorieux ou l'âme du défunt.

*Certains monastères écrivent une magnifique icône sur le dessus du coliva avec des sucres colorés.*

*Pour les enfants les parents ajoutent des bonbons colorés.*

*Le fidèle fait bénir à l'église le coliva par un prêtre lors de l'office des défunts ou du Grand Carême.*

*Selon l'église orthodoxe le blé symbolise la mort et la résurrection : « Si le grain de blé que l'on sème dans la terre ne meurt pas il reste seul mais s'il meurt il donne beaucoup de fruits » Jn.12, 24.*

*On peut «gagner du temps» en prenant du blé précuit et des noix décortiquées mais je n'ai jamais fait cette recette rapide car l'eau de cuisson du blé est riche en éléments nutritifs et délicieuse à boire froide avec une goutte de miel.*



# Le temps des jardins

« Chaque feuille est unique depuis le début du temps jusqu'à la fin des temps ». Cette réflexion est la conclusion d'un entretien avec mon père spirituel, le père Séraphim, au monastère Saint Sabba. Le monastère fut construit au VI<sup>e</sup> siècle par l'empereur Justinien, dans le désert de Judée en Terre Sainte.

Durant le Grand Carême j'ai médité et prié plusieurs jours sur un rocher, sous un chêne centenaire. À un moment je me laisse distraire par une feuille qui commence à naître, recouverte d'un duvet blanchâtre. Je contemple avec émerveillement cette éclosion avec des mouvements en spirale. Chaque jour, sans bouger de mon rocher, je rends visite par un regard discret à « ma » feuille et découvre ses rondeurs en forme de jarre, la palette de ses couleurs allant du vert olive, en passant par le vert-gris, allant jusqu'au vert-bleu. Je découvre aussi la caresse du soleil qui s'inscrit sur elle comme une empreinte ocre. Un matin je me laisse distraire par la feuille d'à côté. Je m'aperçois qu'elle est différente de la « mienne », que sa forme, sa couleur comportent autant de différences que deux visages humains. Surpris je contemple avec attention une troisième feuille, puis une quatrième, une dixième, une centième... Je découvre qu'elles sont toutes différentes entre elles ! Je peux l'affirmer car j'en connais une ! (C'est cela le secret : parce que je connais une feuille, je peux dire que toutes les autres sont différentes). Je pense : sur cet arbre il y a des milliers de feuilles, dans le monde des millions de chênes avec des milliards de feuilles. Chaque feuille est unique ! Quel bouleversement pour ma méditation, pour mon regard de photographe et mon cœur de moine !

Les feuilles de chêne, d'olivier, de peuplier, de châtaignier, d'acacia... sont toutes différentes entre elles, pourtant elles sont toutes du même genre végétal. Chaque brin d'herbe, chaque caillou, chaque visage est unique ! Si vous me connaissez, vous me reconnaîtrez, où que je sois, car je suis le seul au monde à avoir ce visage.

Sans attendre je vais raconter ma découverte à l'ancien, je lui dis : « Père, je suis unique au monde ! » Sans lever les yeux de son livre l'ancien me répond : – « Mon pauvre enfant, tu es bien en dessous de la vérité. – Comment ça, je suis unique au monde et vous me répondez que je suis en dessous de la vérité ! – Il faut que tu ajoutes : je suis unique au monde depuis le début et jusqu'à la fin des temps ». C'est vrai j'ai eu cinq, dix, vingt, soixante dix ans... à aucun moment je n'ai eu le même visage. Aujourd'hui, avec un regard d'enfant je porte une barbe blanche...

Déconcerté par cette découverte je vais à la bibliothèque pour regarder dans un dictionnaire : le chêne. Il y a la photographie d'une feuille



mais ce n'est pas « la mienne ». Ce jour-là (un été 1985) j'ai vécu un bouleversement qui a changé ma vie. J'ai découvert que : l'homme uniformise, là où Dieu personnalise. Pour Dieu chacun, chaque feuille est unique ! Et même plus ! Chaque partie de la feuille (du visage) est unique : le haut, le bas, la droite, la gauche, le dessus, le dessous... chaque partie de la feuille est différente. Ce jour-là j'ai été émerveillé par la majesté de la création et j'ai rendu grâce pour tout ce qui vit : montagnes et collines, oiseaux du ciel et poissons de la mer, vieillards et adolescents, soleil et lune, vermisseaux et monstres marins... Chacun est unique depuis le début et jusqu'à la fin des temps !

Je peux témoigner aussi que chaque instant est unique. Prenons un autre exemple : si je montre par la photographie (qui est une écriture de lumière) une branche en hiver, puis les bourgeons au printemps, les feuilles, les fleurs, les fruits en été, l'automne, l'hiver... toujours sur la même branche ! Chaque image révèle un moment vrai mais aucune ne peut affirmer détenir la vérité. L'image fige un instant fugace mais elle ne peut prétendre en faire une vérité absolue. Chaque image, chaque ciel, chaque aurore est différent : « *Chaque moment est unique depuis le début et jusqu'à la fin des temps* ».

Je me laisse éduquer à la beauté par la création, initier à la simplicité par la nature. J'écoute la sagesse universelle que nous enseigne le monde végétal, une connaissance expérimentale et non pas uniquement livresque. L'arbre nous révèle les vertus essentielles : enracinement, élévation, générosité, obéissance à l'instant, au lieu, à sa destinée, à son espèce... Dans l'enceinte du monastère je découvre que la création est un livre extraordinaire, je l'écris par la photographie, la poésie, la cuisine...

Saint Bernard de Clairvaux dit à son neveu : « Tu trouveras quelque chose de plus dans les forêts que dans les livres. Les arbres et les pierres t'enseigneront ce qu'aucun maître ne te dira ».



Un pèlerin demande au Père : « Qu'est-ce que le temps ?  
 Le temps est une succession d'instants vierges qui se colorent de rencontres ».

Puis l'Ancien bombarde le pèlerin d'une multitude de questions sans y apporter une seule réponse :

« Le temps passe-t-il ?  
 Est-il réversible ?  
 Est-il une quantité, un concept, une illusion, une durée ?  
 Est-il horizontal, vertical, profond, courbe, fermé, ouvert ?  
 Ouvert du dedans, du dehors ?  
 Peut-on prédire l'avenir ?  
 Peut-on maîtriser ou dominer le temps ?  
 Peut-on planifier, communier, sacraliser le temps ?  
 Le temps liturgique s'inscrit-il dans le temps cosmique ou dans l'éternité ?  
 Ai-je reçu un germe d'immortalité en venant au monde ?  
 Peut-on gagner, perdre du temps ?  
 Qu'est-ce que l'âge ?  
 L'âge est-il le vrai critère de maturité ?  
 Suis-je dans, en, avec le temps ?  
 Suis-je temporaire ou immortel ?  
 Puis-je me libérer du temps ?  
 Puis-je interrompre le temps ?  
 Puis-je me libérer du passé ?  
 Puis-je prévoir l'avenir ?  
 La mort est-elle la fin de la vie ou de l'existence ?  
 Existe-t-il un temps après le temps ?  
 La perpétuité, un siècle à venir ?  
 Existe-t-il d'autres temps, cycliques, intemporels ?  
 La Résurrection nous fait-elle revenir dans le même temps ?  
 Une absence de temps ?  
 L'éternité est-elle un éternel présent qui va de commencement en commencement ?  
 Maintenant et toujours et dans les siècles des siècles est-il la même chose que :  
 Présent, passé, futur ?  
 Le futur est-il devant et le passé derrière ?  
 Ou le futur est derrière on ne le voit pas encore,  
 le passé est devant, il nous regarde ?  
 Le premier : est-il un nombre unique ou un chiffre ?  
 Est-il le premier d'une longue série qui perdure jusqu'à aujourd'hui ?  
 Le Rien est-il le seul, l'unique, l'immuable, le principe ?  
 Le temps sert-il à circonscrire les événements ?  
 À établir un ordre ?  
 À donner un sens ?  
 À mesurer une durée ?  
 À séparer les instants ?

À mettre une borne au début, à la fin ?  
À replacer un événement dans la chronologie ?  
À relancer un cycle ?  
À relier, à distinguer, à répéter, à dater, à chronométrer ?  
L'horloge exprime-t-elle bien le temps ?  
La relativité exprime-t-elle une autre forme de temps ?  
L'homme qui court après le temps sait-il que ce n'est pas le temps qui passe mais nous qui passons ? »  
L'Ancien conclut par :  
« Soyez dans ce temps le témoin de l'éternité ».

## L'Ecclésiaste

L'Ecclésiaste dans la Bible apporte une autre réponse :

*« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel :  
Un temps pour engendrer, et un temps pour mourir ;  
Un temps pour planter, et un temps pour arracher ;  
Un temps pour tuer, et un temps pour soigner ;  
Un temps pour détruire, et un temps pour construire ;  
Un temps pour pleurer, et un temps pour rire ;  
Un temps pour gémir, et un temps pour danser ;  
Un temps pour lancer des pierres, et un temps pour faire la paix...  
Un temps pour embrasser, et un temps pour s'abstenir ;  
Un temps pour chercher, et un temps pour perdre ;  
Un temps pour garder, et un temps pour jeter ;  
Un temps pour déchirer, et un temps pour recoudre ;  
Un temps pour se taire, et un temps pour parler ;  
Un temps pour aimer, et un temps pour haïr ;  
Un temps pour faire la guerre, et un temps pour faire la paix...  
Toutes les choses que Dieu a faites sont bonnes en leur temps.  
Dieu a mis toute la durée du temps dans l'esprit de l'homme,  
et pourtant celui-ci est incapable d'embrasser l'œuvre que Dieu a faite,  
du début jusqu'à la fin ».*

Ecclésiaste 3, 1-11



# Oeufs de Pâques colorés

Le symbole par excellence de la Pâque orthodoxe : les œufs rouges.  
L'œuf est symbole de vie et la couleur rouge rappelle le sang du Christ sacrifié.

C'est le Jeudi Saint avant Pâques, que l'on teint traditionnellement les œufs.

On les consomme juste après l'annonce de la Résurrection en disant « Christ est ressuscité ! ».

Le premier œuf coloré en rouge est considéré comme le gardien de la maison, on le conserve.

Les orthodoxes utilisent des couleurs naturelles en guise de colorants :

- Rouge : betterave, chou coquelicot
- Violet : violette, chou rouge
- Jaune : oignon, curcuma
- Vert : épinards, persil
- Orange : paprika
- Bleu : vinaigre avec du chou rouge.

Ils utilisent aussi des teintures alimentaires achetées dans le commerce qui donnent un résultat plus intense aux œufs colorés.

## Pour teindre les œufs

La veille, sortir les œufs du frigidaire afin de les utiliser à température ambiante pour éviter qu'ils ne se cassent pas.

Déposer délicatement les œufs en une seule couche (ne pas les superposer) et couvrir d'eau.

Faire cuire une dizaine de minutes et retirer du feu avec une cuillère à soupe.

Essuyer les œufs sales avec une éponge.

Laisser refroidir à température ambiante.

Dans une vieille casserole, verser un litre et demi d'eau tiède et 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc qui aide à la bonne tenue de la couleur.

Diluer le sachet de teinture, remuer.

Déposer les œufs dans la teinture 3 mn en remuant doucement pour que la couleur soit régulière.

Une fois séchés, les essuyer avec un torchon imbibé d'huile pour les faire briller.

Pour les motifs floraux : avant de teinter les œufs, appliquer des fleurs, des feuilles de persil.

Enrouler l'œuf dans un bas en serrant bien.

Déposer l'œuf « habillé » dans la teinture.

En enlevant le bas vous découvrirez un joli motif..

On peut aussi sculpter la coquille d'œuf ou peindre des motifs.

*En Ukraine le tracé du motif est d'abord réalisé au crayon, puis à l'aide d'un minuscule entonnoir, on dépose de la cire chaude sur les emplacements que l'on ne veut pas teinter. On trempe ensuite l'œuf dans le premier bain de teinture claire. Une fois l'œuf séché, on recouvre de cire chaude les emplacements que l'on veut conserver de cette teinte. On trempe dans une seconde teinture, et on réitère le procédé : séchage, cire, teinte, autant de fois qu'il y a de couleurs, en allant toujours des couleurs les plus claires aux plus foncées. On chauffe ensuite légèrement l'œuf soit dans un four, soit à une flamme de bougie, pour faire fondre la cire. Les couleurs apparaissent. Les motifs sont souvent géométriques, avec des animaux ou des végétaux. Les plus courants sont celui du soleil représenté par une croix brisée, des étoiles, des triangles. Les couleurs ont une signification symbolique : le rouge symbolise le soleil, la vie, la joie, le jaune représente la richesse et la fertilité, le vert est le symbole du printemps et des végétaux.*

*Chaque œuf est unique.*

*Il existe des œufs précieux que l'on offre à des êtres chers comme cadeau pascal. Le tsar Nicolas II offrait un œuf créé par l'orfèvre Fabergé chaque année à l'impératrice.*

*Ces traditions n'empêchent pas d'apprécier les œufs en chocolat.*

Oeufs peints  
par Arlette





# Les desserts

Pasqua (Paskha)

Koulitch

Sablé, gâteau à la fleur d'oranger

Crumble aux pommes

Clafoutis

Diplomate

Crème anglaise

Parfait glacé

# Pasqua (Paskha)

## Ingrédients pour 10 personnes

1 kg de fromage blanc à la faisselle à 30 %  
100 g de beurre  
3 jaunes d'œufs  
100 g de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
80 g de crème fraîche épaisse  
90 g de raisins secs  
90 g de fruits confits (autant pour la décoration)  
10 cl vanille liquide  
Zestes de citron et d'orange bio non traités  
60 g de miel liquide  
60 g de poudre d'amande  
50 g de sucre glace (pour la décoration)  
50 g d'amandes effilées (pour la décoration)  
2 x 50 cm de gaze

## Préparation : plusieurs jours

Faire égoutter 1 kg de fromage blanc, dans un linge blanc dans une passoire posée sur un plat pendant 24 h.

Dans un saladier mélanger le fromage blanc avec le beurre découpé en morceaux et le sel.

Dans une casserole à fond épais mettre les 3 jaunes d'œuf et le sucre en poudre, mélanger jusqu'à blanchiment.

Ajouter les raisins secs, les fruits confits, 1 cc de vanille liquide, des zestes râpés de citron et (ou) d'orange, la crème fraîche, le miel liquide, la poudre d'amande.

Faire cuire doucement en remuant pour que le mélange épaississe, sans jamais faire bouillir.

Mélanger longuement cette crème dans le saladier pour obtenir une pâte épaisse et homogène.

Verser cette préparation dans un récipient, style pot de fleur neuf, percé à la base, garni de gaze humide.

La gaze doit être suffisamment grande pour recouvrir la Pasqua sur le dessus.

Rabattre les bords de la gaze.

Déposer un poids d'un kg (boîte de conserve, posée sur une soucoupe).

Laisser le petit lait s'évacuer pendant 48 h.

Mettre au frais durant au moins 2 jours.

Pour servir, démouler, enlever la gaze délicatement.

Retourner la Pasqua afin que la pointe tronquée de la pyramide soit vers le haut.

Saupoudrer de 50 g de sucre glace (pour la décoration).

On peut aussi faire un sirop de sucre glace légèrement parfumé au vieux rhum, couvrir d'amandes effilées.  
Décorer de fruits confits en écrivant : IC / XC en haut et NI / KA en bas.  
Ce qui signifie en grec : Jésus Christ sauve ou vainqueur.

*Ce gâteau traditionnel est préparé pour la Fête de Pâques, de la Résurrection.*

*Il se partage avec des Koulitchs après les 40 jours de jeûne du Grand Carême.*

*Chaque famille a son secret, chaque Pasqua est unique.*

*Il y a souvent dans les paroisses un concours de la meilleure Pasqua.*

*La réponse du prêtre (Pope) est imperturbablement la même :*

*« Chacune est la meilleure ! »*



# Koulitch

## Ingrédients pour 10 personnes

600 g de farine  
5 blancs d'oeufs  
170 g de beurre  
25 g de levure déshydratée  
125 g d'amandes  
125 g de sucre  
90 g de raisins secs  
1 cc de cardamome, muscade  
90 g de fruits confits  
250 ml de lait  
25 g de sucre glace  
1 pincée de sel

## Pour le nappage

20 ml de rhum  
100 g de sucre glace



### Préparation

Préchauffer le four à 110°.

Préparer la pâte dans 300 g de la farine avec la levure dissoute dans un peu d'eau tiède.

Incorporer le lait tiède, bien aérer la pâte.

Continuer à pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache bien du plat.

Rouler la pâte en boule, la déposer dans un saladier fariné.

Dessiner une croix à la pointe du couteau, recouvrir d'un linge humide.

Laisser reposer à température ambiante au moins 4 h.

Dans un bol, mélanger le restant des 300 g de farine avec les ingrédients amandes, sucre et œufs.

Incorporer les fruits secs et confits, la cardamome, la muscade, le sel.

Dès que le mélange est homogène incorporer tous ces ingrédients à la pâte.

Laisser reposer à température ambiante au moins 2 h.

Chemiser avec une feuille de cuisson les récipients ronds style boîte de conserve de 5 kg.

Verser la pâte dans la moitié du récipient.

Enfourner 1 h à 160° th 6.

Pour savoir si le Koulich est cuit, planter la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.

Sortir.

Démouler et laisser refroidir

### Décoration

Saupoudrer de sucre glace, mettre quelques amandes grillées et effilées ou faire un sirop de sucre glace légèrement parfumé au rhum vieux.

Pour les enfants on peut ajouter des petits bonbons colorés au sucre ou des fruits confits

*Ce gâteau traditionnel est préparé pour la Fête de Pâques, de la Résurrection Il se partage avec la Pasqua après les 40 jours de jeûne du Grand Carême. Chaque famille invente des décorations originales qui ressemblent à des tableaux éphémères.*

# Sablé, gâteau sec à la fleur d'oranger

## Ingrédients

500 g de farine tamisée  
250 g de sucre roux  
250 g de beurre  
10 g de gros sel  
½ verre d'eau de fleur d'oranger

Pour les diabétiques on peut mettre seulement 50 g de sucre.

## Temps de préparation 45 mn

Sortir la plaque du four, mettre un papier sulfurisé.

Préchauffer le four.

Mélanger la farine, le sucre, le beurre ramolli, le gros sel, la fleur d'oranger.

Pétrir avec une seule main pour obtenir une pâte homogène.

Aplatir la pâte sur toute la surface de la plaque sur une hauteur de 8 mm à 1cm

Faire des dessins avec le dos d'une fourchette.

Les plus simples sont des lignes verticales puis horizontales.

Badigeonner avec un pinceau de jaune d'œuf pour donner un aspect doré.

Déposer la plaque à mi-hauteur du four.

Cuire 30 mn th 6.

Ne pas briser avant que le sablé ne soit refroidi.



# Crumble aux pommes (ou aux poires)

## Ingrédients pour 4 personnes

3 pommes (ou poires)  
50 g de farine  
30 g de beurre  
30 g de sucre roux  
10 cl d'eau de fleur d'oranger  
30 g de poudre d'amande

## Temps de préparation 40 mn

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande. Travailler le mélange du bout des doigts, en incorporant le beurre froid en morceaux.

Incorporer l'eau de fleur d'oranger jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse grossière.

La réserver au frais.

Préchauffer le four.

Peler et évider les pommes (ou les poires).

Les couper en grosses lamelles.

Beurrer le plat à tarte

ou mettre un papier sulfurisé.

Placer les pommes (ou les poires)

dans le plat à tarte et parsemer de sucre.

Enfourner à mi-hauteur,

laisser cuire les fruits

pendant 10 mn environ th 7

jusqu'à l'obtention d'une légère coloration brune.

Ôter du four.

Mettre le thermostat à 160° th 6.

Recouvrir les pommes de la pâte

et faire cuire 15 à 20 mn environ.

La pâte doit être bien dorée.

Décorer de quelques fruits rouges ou mûres sauvages.

Servir tiède ou froid avec un peu de crème fraîche.



# Clafoutis

## Ingrédients pour 6 personnes

500 g de cerises bien mûres, griottes ou burlat  
4 œufs  
80 g de sucre (dont une partie pour caraméliser)  
100 g de farine  
1 sachet de sucre vanillé  
20 cl de lait  
80 g de beurre (dont une partie pour beurrer le plat)  
1 pincée de sel ou beurre salé

## Temps de préparation 40 mn

Préchauffer le four à 210° th 7.

Beurrer un plat.

Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs avec le sucre, puis la farine et le lait.

Ajouter le sucre vanillé.

Faire ramollir le beurre, le verser progressivement dans la préparation.

Verser la préparation dans un plat à tarte.

Éparpiller 500 g de cerises équeutées en conservant les noyaux.

Mettre au four 30 mn th 7.

Sortir du four, saupoudrer de sucre le clafoutis.

Remettre 5 mn au four pour caraméliser le tout.

Le clafoutis se déguste tiède ou froid.

# Tarte aux cerises

## Pour 6 personnes (recette du skite)

Préchauffer le four.

Dans un plat à tarte, sur un papier sulfurisé déposer la pâte à tarte.

Retourner les bords, piquer le fond avec une fourchette.

Badigeonner avec un pinceau du beurre fondu le fond de la tarte.

Disposer autant de cerises que la tarte pourra en contenir en serrant.

Verser un nuage de sucre sur toute la surface de la tarte.

Enfourner 25 mn, th 7.

Sortir du four.

Manger tiède ou froid.

On peut utiliser un plat à tarte ou un plat à gratin, plus profond pour avoir un clafoutis à l'ancienne (prévoir plus de cerises).

On peut faire des clafoutis avec divers fruits bien mûrs du verger : prunes, poires, pommes, abricots...

On peut ajouter du gingembre râpé, une pincée de cardamome.



# Diplomate

**Ingédients pour 6 à 8 personnes**

500 g de biscuits à la cuillère

1/2 verre de rhum + eau

1 pot de crème de marron

30 cl de crème de soja ou de lait d'amande



**Temps de préparation 30 mn**

Imbiber les biscuits à la cuillère de rhum dilué dans un peu d'eau tiède. Garnir en forme de rosace l'intérieur d'un saladier avec les biscuits à la cuillère.

Mettre la partie arrondie du biscuit contre la paroi du saladier, le côté plat vers l'intérieur.

Mélanger la crème de marron avec du lait ou de la crème afin de l'assouplir.

Mettre une couche de crème de marron diluée.

Mettre par dessus une couche de biscuits à la cuillère.

Remplir le moule en mettant, tour à tour, des couches de crème de marron et de biscuits.

Terminer par une couche de biscuits.

Tasser avec un poids et mettre au frais une nuit.

Démouler le diplomate sur un plat rond.

On peut décorer le gâteau avec des pépins de grenade.

On peut aussi arroser le diplomate d'une crème anglaise froide.



# Crème anglaise

## Ingrédients

1/2 l de lait entier

3 jaunes d'œufs

1 gousse de vanille

100 g de sucre semoule

## Temps de préparation 30 mn

Fendre dans la longueur une gousse de vanille, gratter les graines avec la pointe d'un couteau.

Faire bouillir 1/2 l de lait avec la gousse et les graines de vanille.

Laisser infuser quelques minutes, filtrer.

Mettre dans un moule de 1 l les jaunes d'œufs avec le sucre.

Fouetter le tout jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.

Incorporer peu à peu le lait hors du feu, verser dans une casserole.

Mettre la casserole à feu doux, sans cesser de remuer avec une spatule en bois en grattant le fond, jusqu'à ce que la crème prenne une consistance homogène et nappe la spatule.

Retirer du feu avant l'ébullition, sinon la crème tourne.

Laisser refroidir en remuant régulièrement pour éviter les grumeaux.

Verser la crème dans une petite cruche en porcelaine.

Servir très frais, verser la crème anglaise froide sur le diplomate.



# Parfait glacé

## Ingrédients pour 3 à 4 personnes

200 g de mascarpone

20 cl de sirop de gingembre ou de châtaigne

3 cs d'eau

2 jaunes d'œufs

30 g de sucre (le sirop est déjà sucré)

## Préparation 15 mn + 3 h congélation

Porter à ébullition dans une casserole l'eau, le sucre et le sirop.

Séparer les blancs des jaunes.

Dans un saladier fouetter les jaunes en ajoutant la moitié du sirop.

Mettre la préparation à cuire à feu doux, en mélangeant doucement.

Verser cette préparation dans le restant de sirop.

Fouetter pour la faire blanchir.

Mélanger le mascarpone à la préparation.

Mixer pour obtenir une crème ferme.

Réserver 3 h au congélateur dans des ramequins.

Décorer avant de servir avec une châtaigne bouillie enrobée de sucre caramélisé.

Pour les enfants verser le Parfait dans les bacs à glaçons arrondis avec une petite tige.

Placer la préparation toute la nuit au congélateur.

Démouler.

Servir comme une glace individuelle avec un bâton.

*Dessert facile qui ne demande pas l'utilisation d'une sorbetière comme pour les glaces*



# Le potager du monastère

Le moine part au désert pour se dépouiller de tout, pour se revêtir de Dieu. Il inscrit, aujourd'hui, cet idéal dans la sobriété de son vêtement, la pauvreté de sa cellule et le cloître où l'âme est seule avec le Seul, séparé de tout, uni à tout, dans une infinie émigration en Dieu.

Le jardin monastique est à la fois relié à la Présence et aux besoins domestiques, à l'image du Premier Jardin où Dieu se manifeste dans l'Eden. Le jardin clos du Cantique des cantiques symbolise le lieu où l'âme rencontre, connaît le Bien aimé. Il devient le jardin des délices où l'épouse dans une étreinte mystique offre son âme à l'Époux qui la conduit à la sobre ivresse en passant par la porte de tous ses sens : l'esprit se respire, embaume, se révèle, se laisse toucher, parle dans le silence d'un baiser. Le jardin est le lieu où Marie-Madeleine, après la résurrection, rencontre le Christ et lui demande : « Es-tu le jardinier ? » Il est enfin le jardin de l'Apocalypse avec ses douze floraisons.

Le potager du skite sainte Foy a la forme d'un carré long, il comporte divers éléments pour exprimer l'architecture monastique. Le jardin est clos par un muret dont les pierres de calcaire proviennent d'une ancienne église de Sommières. Nous avons récupéré les pierres et reconstitué la structure d'un cloître. Le bassin, au centre, exprime l'arrosage (travail) et l'ablution (prière) qui caractérisent la vie du moine. Le jardin est clos, seul celui qui a la « clef » peut y pénétrer. Les légumes s'enracinent dans la terre mère pour s'élever dans l'infini du ciel. Ce mouvement de bas en haut exprime la stabilité du moine, la prière, son obéissance au lieu et à l'instant. La lumière du soleil, l'eau du ciel permettent à l'arbre de donner, en son temps, des fruits qui symbolisent l'œuvre accomplie.

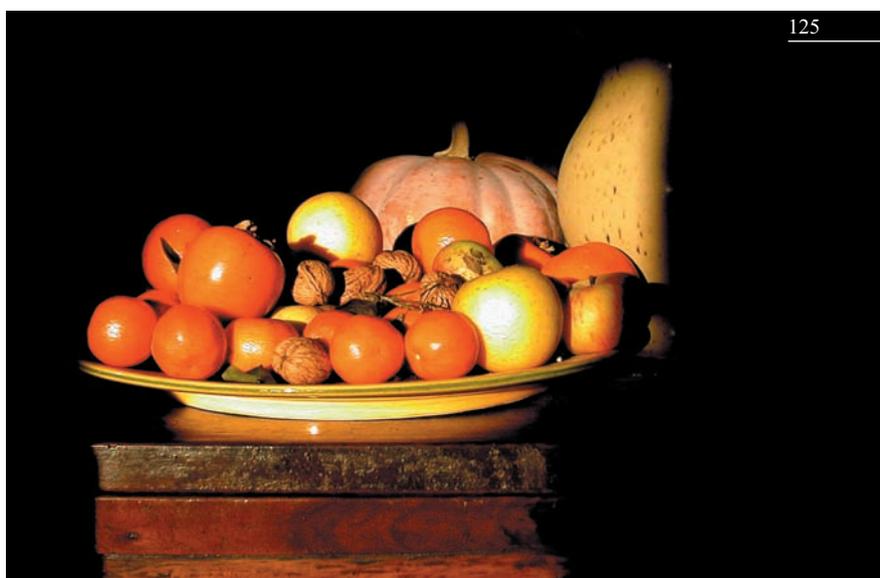
Le fenouil et la menthe détiennent les secrets du goût et de la guérison. La science des apothicaires dont sont traditionnellement dépositaires les moines trouve là son expression subtile et parfois mystérieuse dans la confection des vins herbés. Si la main des moines défriche, travaille, l'âme est en repos et prie par des paroles silencieuses.

Dans la géométrie du jardin, nous avons aussi le bassin ou le puits d'où jaillit la source d'eau vive qui se divise en quatre fleuves. L'eau s'écoule dans les quatre directions, symbolisant les quatre vertus cardinales : prudence, tempérance, force et justice, gardiennes de la communauté. Cette allégorie du cloître, comme lieu de passage et de silence se retrouve dans le mouvement des offices monastiques. Dans le silence de l'église s'échangent des paroles saintes entre le prêtre au sanctuaire et le chœur dans la nef. Des mélodies sobres s'élèvent vers Dieu en s'enracinant dans les profondeurs de la crypte pour s'élever dans l'au-delà du ciel.

Le jardin suscite la contemplation et l'action de grâce.

Prier et travailler dans le jardin : « Ora et labora in horto ».

*Extrait d'une conférence à l'académie de Nîmes*





# Les boissons

Café palestinien

Vin de noix au vin rouge

Jus de raisin Clinton

Sirop de thym

# Le goût du café

Quand, j'ai parlé au Frère Jean du projet d'écrire un livre sur le café, il m'a prévenu : « Le café est absent de la Bible et je ne peux rien affirmer sur le plan théologique, mais si vous le voulez, nous pouvons parler de spiritualité à travers le café ». J'ai sauté sur l'occasion, je l'ai rencontré avec mille et une questions.

## Frère Jean, quelle fut votre plus grande expérience avec le café ?

Voici une histoire qui m'a fait et me fait encore comprendre beaucoup de choses sur le comportement humain. J'étais au Monastère saint Sabba dans le désert de Judée. Nous mangions peu, dormions peu pour mieux nous adonner à la prière. Les nuits étaient fraîches et les journées brûlantes avec parfois 40°C à l'ombre, car le monastère est un des lieux les plus bas du monde, il se situe à 300 m au-dessous du niveau de la mer. Au bout de quelques temps, j'ai été fatigué et usé par ce mode de vie. J'ai demandé à mon père spirituel, le Père Séraphim, du café, un stimulant pour me donner un peu d'énergie. Le père m'a donné un paquet de café à la cardamome comme les Palestiniens le préparent, emballé dans un sac en papier kraft, fermé par un ruban adhésif. Je reçois le café avec joie. Je me dirige vers ma cellule et je m'apprête à chauffer de l'eau pour préparer une décoction de café. Je m'arrête, je n'arrache pas le papier adhésif et me dis : « Maintenant que j'ai du café, je vais essayer de résister et de ne pas en boire ». Je suis resté encore trois années dans la communauté, et n'ai jamais ouvert le sac... Quelques années plus tard, de retour en France, j'ai consulté un médecin car ma vue avait considérablement baissé. Le médecin me regarde avec bienveillance et me dit : « Si vous le souhaitez, je peux vous soigner mais vous devez m'obéir, je vous demande de ne plus boire de café ! ». Un peu surpris je lui réponds que cela m'était très facile car je ne bois plus de café depuis de nombreuses années. Par son interdit le médecin faisait de moi un petit enfant obéissant, alors que mon père spirituel avait fait de moi un être responsable : d'un côté une obéissance passive et de l'autre une responsabilité consciente. Le café, non consommé dans le désert, m'avait obligé à rechercher, aux moments d'extrême fatigue, une énergie non pas à l'extérieur mais à l'intérieur de moi. Le père avait stimulé en moi l'énergie nécessaire pour rester éveillé, mon adrénaline, ma « caféine intérieure » si je puis dire. Il m'avait rendu responsable, vivant ! Je ne dépendais pas du bon vouloir d'un maître extérieur, il avait éveillé mon maître intérieur. Aujourd'hui je choisis avec discernement le café que je souhaite déguster et je le bois avec délectation et reconnaissance.

## De quoi peut-on rapprocher le café dans les Écritures ?

Le café n'est pas cité dans la Bible, on y parle d'épice, d'aromate, de parfum. Le « parfum » (*beschamin*) a la même racine en hébreu que le

« nom » (*schem*), que le « chemin » (*shemen*), que « l'écoute » (*shema*). Il est une trace discrète sur le chemin de l'intériorité qui nous conduit au Nom que seul connaît celui qui le reçoit. Le piment, l'épice ont la même racine que poésie. C'est une graine minuscule qui irradie. On met une pincée de piment dans un plat et sa puissance se diffuse. La poésie se diffuse avec raffinement dans le cœur de celui qui l'écoute.

### **Quel serait le secret d'un bon café pour vous ?**

Il ne faut pas confondre secret et mystère ! Le secret se situe dans le dissimulé, par exemple dans le secret d'une technique, d'un condiment. Le mystère repose dans ce qui n'a jamais fini d'être connu. Tout est révélé, rien n'est caché, à nous d'éveiller nos sens, le goût, l'odorat, l'écoute afin de découvrir son bouquet inimitable.

La poésie du café c'est un café-concert : le miracle des sucres de la terre infusés comme dans un vin. C'est le génie de l'artisan qui le prépare, l'émerveillement de celui qui le déguste ! Dans une tasse un connaisseur peut lire l'univers défiler devant lui !

Le mystère ne réside pas dans une manipulation magique, tenue secrète mais dans l'esprit qui anime tout : la terre, l'eau, le souffle, le feu, le geste, le regard, le goût, la vapeur... Tous les sens intérieurs et extérieurs sont invités à participer à ces noces !

Un café peut devenir vivant, il parle à celui qui communique avec délicatesse à sa subtilité. Comment un café passe-t-il de l'inerte au vivant ? Quelle combustion doit-il affronter pour se dissoudre sans perdre son principe vital ?

### **Faire du café veut dire accepter que mille mains interviennent dans sa fabrication. Est-ce une limite ?**

Une limite peut-être, mais surtout une chance. Si durant une des étapes de la fabrication, un acteur négligent triche, toute l'œuvre est perturbée. Vous n'arriverez plus à retrouver la qualité première. La fabrication nécessite une vigilance à chaque étape, de la cueillette au service, même le transport dans des sacs de jute est important ! La multiplication des tâches rend chaque café unique.

### **Quelles étapes vous paraissent les plus importantes dans la transformation du café ?**

Les questions abondent : où, quand planter un caféier ? Quand faut-il ramasser la cerise ? En plusieurs fois, quand le grain est-il mûr ? Comment faut-il la cueillir ? Avec une serpette d'or comme les druides ? À la machine ? À la main ? Avec quelle flamme faut-il torréfier la fève ? Comment faut-il le préparer : décoction, infusion, lixiviation, percolation ? Seuls les anciens, ces hommes d'expérience, connaissent la réponse juste. Un jour j'ai bu un très bon café d'Éthiopie dans une tasse en carton bio, il avait le goût de carton mouillé. La tasse, l'eau sont importantes. Il n'y a pas d'étapes moins importantes, il y des étapes plus délicates mais chacune demeure importante. La dégustation d'un café comme dans la cérémonie du thé doit s'inspirer d'un rituel.

**Et ces matériaux utilisés dans ces transformations :  
l'acier, le gaz etc. ?**

Il faut aussi faire attention aux matériaux. Vous me parlez de gaz et d'acier, je vous réponds bois et cuivre. J'ai un ami sommelier qui fait déguster un grand crû dans un verre en cristal en forme de tulipe, il n' imagine pas utiliser une coupe en plastique ! La goutte d'eau s'imbibe de la matière, subit l'onde de forme de l'objet. La pureté de l'eau est fondamentale dans la purification ou l'infusion du café.

**Le feu et l'eau sont très présents dans le café.**

**Que peut-on en dire ?**

L'eau et le feu sont évidemment des symboles forts. Il faut se reporter à la Genèse 2, 6-7 « *Une vapeur s'éleva de la terre et arrosa toute la surface du sol. Dieu prit de la poussière de cette terre et y souffla un souffle de vie, et l'homme devint un être vivant* ». L'eau et le feu sont deux éléments contraires, le feu monte et l'eau descend. Dans la vapeur c'est le contraire, c'est l'eau qui monte et qui s'unit avec le feu qui descend, ce sont les langues de feu de la Pentecôte, le souffle de l'Esprit. Ces opposés deviennent complémentaires. La vapeur, l'union de l'eau et du feu, symbolise le désir. Le premier mouvement du vivant est le désir. Le désir d'être, pas le désir d'avoir ou de posséder. Nous découvrons dans ce verset une analogie avec un bon café qui contient tous les éléments : la terre, l'air, l'eau, le feu et... l'éther !

**Comment déguster le café ?**

Il peut être un petit noir bu rapidement sur le zinc du comptoir d'un bistrot pour combattre la fatigue. Il peut aussi être un instant paisible à la terrasse d'un café. Pour accéder à ce moment de volupté, pour initier une personne à la dégustation, le cérémonial me semble important. Le rituel permet de faire de la place en nous, en ouvrant nos sens intérieurs au recueillement... Il nous demande d'être totalement présent et de mieux découvrir l'arôme. Il nous invite à nous laisser surprendre par la puissance sombre et veloutée de cet élixir, pour entrer dans un autre temps.

C'est en s'ouvrant, en se rendant disponible au rituel que la personne passe de spectateur à participant. Il se prépare par l'assise, la vue, l'odeur à accueillir le nectar. Le rituel intensifie la perception. Il faut amener le consommateur à ce respect, l'initier à cette rencontre avec le goût. Une personne qui boit un café déguste les sucres de la terre, entre en résonance avec les centaines de mains qui ont participé à son élaboration. Un bon café doit laisser une trace, une mémoire dans notre cœur comme un bon vin, un bon plat !

Interview par Hippolyte Courty  
pour le livre *Café*  
paru aux éditions Chêne 2015

# Café palestinien

Dans une petite cafetière spéciale au col élevé en fer blanc ou en cuivre, verser à l'aide d'une tasse à café autant d'eau froide que de café à préparer et ajouter une tasse pour la cafetière.

Verser une cuillère à café de sucre en poudre par tasse, plus une cuillère pour la cafetière.

Verser une cuillère à café de café moulu par tasse, plus une cuillère pour la cafetière.

Mettre la cafetière sur le feu.

Surveiller jusqu'à ébullition, il y a des risques de débordement.

À l'ébullition retirer du feu.

Faire bouillir et remonter trois fois sans faire déborder (c'est la tradition pour inclure la prière).

Servir le premier café aux hôtes de marque avec l'écume et un petit verre d'alcool.

Puis servir les moines et enfin les enfants avec un verre d'eau fraîche et une pâte de fruit.

Si vous souhaitez un café moins fort ou moins sucré, il suffit de diminuer la dose.

Servir dans une petite tasse, sans petite cuillère pour tourner le café, cela ferait remonter le marc.

Laisser reposer le café afin que le marc se dépose au fond de la tasse.

Boire à petites gorgées en aspirant pour ne pas « manger » le marc.

Prendre son temps pour déguster.

*Le café palestinien est moulu très fin  
avec de la cardamome et des clous de girofles.*

*Le café grec n'a pas d'épices.*



# Vin de noix au vin rouge

## Ingrédients pour 6 bouteilles

40 noix vertes à cueillir sur l'arbre pour la St Jean d'été le 24 juin

4 l de vin rouge de caractère à 13° ou 14°

1 l d'alcool de fruits

50 cl d'eau

1 kg de sucre cristallisé

4 clous de girofle

1 bâton de vanille

1 bâton de cannelle

Attention le brou de noix tache les gants d'une façon indélébile.

## Préparation

Laver les noix vertes, les essuyer.

Les couper en 4.

Dans une bonbonne en verre verser le vin rouge, l'eau, le sucre et les diverses épices.

Mélanger pour bien dissoudre le sucre.

Verser l'alcool de fruits.

Boucher avec un bouchon en liège.

Laisser macérer pendant 50 jours en agitant la bonbonne chaque jour quelques minutes.

Filter en utilisant un filtre à café bio.

Mettre en bouteille en bouchant hermétiquement et conserver dans la cave à l'abri de la lumière.

Ne déguster qu'à la Noël ou mieux attendre que le vin

« ait fait ses Pâques ».

Servir dans des verres à liqueur.



# Jus de raisin Clinton naturel

Ingrédients pour 2 bouteilles de 75 cl

4 kg de raisin

300 g de sucre

Utiliser un appareil d'extraction de jus de fruits à la vapeur à 3 étages :

- L'étage inférieur contient l'eau avec une colonne pour diffuser la vapeur.
- L'étage du milieu est le réservoir à jus distillé, muni d'un robinet.
- L'étage supérieur est une passoire recevant les fruits et la vapeur d'eau.

## Préparation et extraction 1 h 30

Verser 1 l d'eau dans le récipient inférieur.

Faire chauffer à couvert.

Laver les grappes sous le robinet.

Égrapper le raisin en éliminant les grains abîmés.

Placer le réservoir en n'oubliant pas de fermer le robinet.

Déposer les grains dans la passoire supérieure en alternant une couche de raisin et de sucre.

Faire bouillir l'eau pendant 60 mn en vérifiant que le récipient inférieur contient toujours de l'eau.

Le jus passe par condensation de la passoire au réservoir.

Verser le jus à partir du robinet dans les bouteilles préalablement ébouillantées.

Fermer les bouteilles.

Poser dessus des torchons pour avoir un refroidissement progressif.

*Si le raisin a une forte teneur en sucre*

*il n'est pas utile de sucrer,*

*sinon ajouter du sucre.*

*Le jus peut se conserver 2 ans*

*sans conservateur.*



# Sirop de thym

## Ingédients

50 g de fleurs de thym

1 kg de sucre roux

1 l d'eau

## Préparation

Porter l'eau à ébullition.

Émietter les fleurs de thym.

Laisser bouillir 3 mn.

Laisser infuser 24 h.

Le lendemain filtrer pour retirer le thym.

Ajouter le sucre.

Faire cuire 30 mn sans couvrir en remuant régulièrement.

Verser le sirop dans des bouteilles ébouillantées.

On peut mettre moins de sucre.

On peut faire un sirop de romarin en suivant la même recette (30 tiges), mais en réduisant le sucre.



# Esprit du vin

Le vin est un message de la nature qui supplie l'homme d'apprendre à vivre, tous ses goûts sont de la nature, son alchimie est un mystère.

Lorsque deux personnes parlent du vin, la passion est immédiatement présente.

Un tel amour, une telle obsession de l'homme pour ce nectar laisse parfois de questionnement.

Toutes les dernières découvertes historiques et archéologiques datent la naissance du vin il y a environ de 9 000 ans. Certains chercheurs parlent même de 10 000 ans. Cela placerait le vin aux mêmes origines que la civilisation.

Ce qui pourrait faire penser que la civilisation est née avec le vin.

Pourquoi l'homme a-t-il cherché avec autant de ferveur à sophistiquer cette boisson jusqu'à en faire le produit issu de la terre le plus élaboré ?

Les civilisations égyptienne, grecque, perse, romaine vont le déifier au point d'en faire la boisson des dieux. Le Christianisme va encore plus loin puisqu'il en fait le sang du Christ.

De tout temps, l'homme a eu le désir de transcendance, il sentait dans l'ivresse du vin un état de libération.

C'est en allant chercher les messages les plus profonds de la terre que le vin offre sa récompense. Une force inouïe mais quasi impalpable.

Très vite, dans l'antiquité, le vin va devenir le produit de terroir par excellence. Les amphores vont porter le nom du lieu de production.

Le moyen-âge avec l'ère chrétienne, en Bourgogne, va aller plus loin. Une véritable quête alchimique entre terroir et vin va s'entamer. Le vin va être identifié par parcelle, parfois minuscule. Le but conscient et inconscient du sang du Christ qui est de trouver l'unité dans le vin, pour révéler l'unité de l'homme.

Des moines bourguignons vont atteindre ce but. Plus le vin brille, plus il y a de vide pour laisser passer la lumière. Au contraire de l'époque matérialiste du XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle pendant lesquels le plus sombre des vins était le meilleur. Cette courte période basée sur la densité de la matière s'est éloignée du Vin des origines.

De nos jours, au milieu du brouhaha entre vins technos et vins ultra-authentiques, une frange de vignerons silencieux, humbles est en quête de ce vin, ce vin symbolique qui donne l'ivresse à la moindre lampée.

C'est sans doute par la voie alchimique de la transmutation par la mort et la renaissance du raisin, que l'homme trouve un chemin étroit pour transcender les forces cosmo-telluriques et réaliser un élixir.

Le noble buveur sera à l'écoute du vin, du souffle qui l'habite pour le vivre dans ses profondeurs une enstase.

Bruno Quenioux  
sommelier à Paris IX<sup>e</sup>  
fondateur de la cave Philovino  
fondateur de l'enseigne Bibovino





# Recettes diverses

Crème de marrons

Confiture de prunes

Confiture de tomates vertes

Pêlardon

Olives à la saumure

Pain des gastronomes

Pain quotidien

Pain béni (Prospère)

# Crème de marrons

## Ingrédients

1 kg de châtaignes pellegrines  
50 cl d'eau  
500 g de sucre  
2 gousses de vanille  
50 cl de lait



## Préparation 1 h 30

### dont cuisson 40 mn

*Autour de la cheminée, à la veillée, les amis des alentours se retrouvent chaque soir dans un mas différent.*

*Ils partagent des souvenirs en épluchant les châtaignes.*

*Ils enlèvent l'écorce (première peau) de la châtaigne en buvant raisonnablement de la carthagène.*

*La pellegrine est une petite châtaigne, goûteuse et sucrée avec un velours blanchâtre sur la peau.*

*Elle est très fréquente dans la Vallée Longue et dans toutes les Cévennes.*

Ébouillanter les châtaignes 4 mn sans la première peau.

Éliminer soigneusement la fine deuxième peau.

Faire cuire 20 mn avec 1 l d'eau dans une casserole prévue à cet effet, car le tanin noircit l'intérieur de la casserole.

Évacuer la vapeur.

Passer au moulin à légumes avec 30 cl d'eau de cuisson.

Ajouter le sucre.

Découper en petits morceaux les gousses de vanille ou verser un sachet de sucre vanillé.

Faire cuire 20 mn à feu moyen avec un peu de lait pour désépaissir la préparation.

Mettre en pot.

Dans chaque pot, ajouter une graine de cardamome ou d'anis étoilé ou un clou de girofle.

*Il est possible de faire une crème de marrons salée pour farcir un plat.*

*Il faut remplacer le sucre par 20 g de fleur de sel et supprimer la vanille.*

*Il est possible aussi de garder les châtaignes cuites entières dans un bocal pour les verser dans une préparation par exemple une soupe au potimarron, un gibier ou dans un dessert.*

*La coupe cévenole se compose d'une glace à la vanille, de crème de marrons et de chantilly.*

# Confiture de prunes

## Ingrédients

1 kg de prunes  
500 g de sucre roux  
1 citron  
3 clous de girofle

## Préparation la veille

Prendre des prunes bien mûres afin qu'elles soient naturellement sucrées.  
Laver à l'eau froide puis égoutter.

Retirer les queues, ouvrir en deux, enlever le noyau.

Peser.

Mettre 45 % de sucre roux.

Ajouter 1 jus de citron par kg et quelques clous de girofle.

Mélanger délicatement puis laisser reposer pendant plusieurs heures (10 à 12 h).

## Préparation

Porter à ébullition dans un chaudron en cuivre durant 15 à 20 mn en remuant très régulièrement.

Réduire la flamme laisser cuire 30 mn en remuant régulièrement.

Pour vérifier que la confiture est cuite voici une astuce de grand-mère : verser une cuillère à soupe du liquide dans une assiette, si la confiture se fige, c'est qu'elle est cuite.

Laisser reposer.

Verser la préparation dans les pots ébouillantés.

Fermer hermétiquement les pots.

Laisser refroidir les pots renversés sous un torchon propre pendant au moins 24 h.

Manger la confiture dans l'année.



# Confiture de tomates vertes

*Quand les premières tomates mûrissent au printemps nous les mangeons nature en salade.*

*Quand il y a trop de fruits, en été, nous les préparons en ratatouille, en tarte, en coulis...*

*Quand les premiers froids arrivent et qu'il reste de nombreuses tomates vertes, nous les ramassons, avant les gelées, pour en faire de la confiture.*

*Nous la présentons en petits pots, car les pèlerins hésitent à la goûter ne connaissant pas ce produit.*

*La couleur verte translucide et la fraîcheur du goût surprennent les gourmets.*

## Ingrédients

1 kg de tomates vertes

650 g de sucre

2 citrons non traités

Clous de girofle, cardamome, anis étoilé, poivre de Sichuan, piment d'Espelette...

## Préparation 1 h

Laver les tomates, trier les impuretés, égrener.

Couper en cubes irréguliers.

Les mettre dans un chaudron en cuivre.

Laver les citrons bio.

Râper l'écorce avec une grille à gros trous.

Presser le jus.

Verser le tout dans le chaudron à feu doux pendant 10 mn.

Remuer avec une spatule en bois pour dissoudre le sucre.

Porter à ébullition pendant 40 mn à feu moyen.

Remuer avec une spatule en bois régulièrement.

Éliminer les impuretés et la mousse avec une écumoire.

Pour vérifier que la confiture est cuite voici une astuce de grand-mère : verser une cuillère à soupe du liquide dans une assiette, si la confiture se fige, c'est qu'elle est cuite.

Sinon elle trop liquide ou trop dure c'est-à-dire pas assez ou trop cuite.

Laisser reposer pour figer la préparation.

Verser dans des pots ébouillantés avec, dans chaque pot, une épice différente.

Fermer hermétiquement les pots.

Laisser refroidir les pots renversés sous un torchon propre pendant au moins 24 h.

Manger la confiture dans l'année.





## Pélardon du village

Le Pélardon est un petit fromage rond au lait cru de chèvre, originaire des Cévennes, de moins d'un centimètre d'épaisseur et de six centimètres de diamètre pour un poids de 60 g. Il peut aussi se consommer en faisselle nature, salé ou sucré. Il a reçu une AOC en 2000.

En forme de palet, jeune, il se présente onctueux d'une couleur ivoire, au goût de noisette.

En quelques semaines sa croûte naturelle s'assombrit, s'affermit et développe un goût marqué.

Après plusieurs mois de cave, le pèlardon se corse.

Il peut être dégusté nature, avec un filet d'huile d'olive, une goutte de miel de châtaignes ou avec des herbes de Provence. Le savoir-vivre propose qu'on ne prenne que la moitié d'un fromage. Il peut aussi être fondu, râpé ou utilisé pour farcir des courgettes ou des tomates, pour décorer une salade verte.

La qualité d'un pèlardon commence par celle du lait... Les chèvres selon l'usage pastoral doivent pâturer et être gardées par un(e) berger(ère). Elles se nourrissent de feuilles, de fleurs, d'herbes ou de foin. Les bergeries ont une taille humaine et les éleveurs ont à cœur de proposer un produit de qualité à l'image des collines environnantes. Pline au premier siècle parle aux Romains du pèlardon.

Après la traite, le lait estensemencé avec des ferments naturels présents dans le petit-lait issu de la journée précédente. Ensuite vient l'étape d'emprésurage, l'adjonction de présure destinée à provoquer la coagulation. Le lait cru est laissé à cailler pendant 18 h.

Le caillé frais est ensuite moulé à la louche en faisselle. Le caillé évacue progressivement par les trous des faisselles son petit-lait. L'égouttage d'environ 48 h permet sa réduction. C'est le passage de lait caillé à celui de pèlardon. Durant cette phase, le fromage est salé sur ses deux faces.

Le fromage subit une nouvelle phase d'égouttage (un ressuyage) entre 18° et 22° pendant 24 h, placé dans un hâloir, il sèche entre 36 et 48 h.

Enfin intervient l'affinage qui se déroule à une température de 8° à 16° avec une hygrométrie de 85 % à 95 %. D'une durée de onze jours minimum, durant laquelle le fromage est tourné tous les jours, l'affinage permet l'obtention d'une texture onctueuse.

*Informations données  
par une bergère du village*



# Olives à la saumure

## Ingrédients

1 kg d'olives vertes Picholine  
1 l d'eau  
10 cl de lessive de soude  
50 g de sel  
1 branche de céleri, de fenouil,  
de basilic  
2 feuilles de laurier  
2 cc de thym, de romarin,  
1 cc de piment, de poivre



## Préparation

Ramasser les olives vertes non piquées un jour sans pluie, sans vent, sans les brusquer.

Mélanger dans une jarre 1 l d'eau et 10 cl de lessive de soude.

Plonger les olives dans le bain.

Mettre un linge afin que les olives soient bien immergées.

Laisser macérer 2 à 3 h en remuant régulièrement.

Couper la chair pour contrôler que le produit cuise jusqu'au noyau, donnant une couleur sombre.

Vider la préparation à travers une caquette ajourée pour retenir les fruits.

Rincer plusieurs fois sous la source jusqu'à ce que l'eau devienne claire, cela peut durer plusieurs heures.

Sinon changer l'eau 2 à 3 fois par jour pendant 7 jours.

Quand l'eau des olives reste claire, le rinçage est terminé.

Préparer la saumure 50 g de sel avec 1 l d'eau.

Incorporer des épices : céleri, fenouil, laurier, thym, piment, poivre...

Faire bouillir 10 mn, laisser infuser, refroidir, filtrer.

Remplir les bocaux propres avec des olives.

Recouvrir les olives avec le bouillon filtré de la saumure.

Verser 1 cc d'huile d'olive pour fermer la préparation.

Déguster les olives 2 mois plus tard, après les avoir passées sous l'eau.

# Pain du boulanger pour les gastronomes



*Le pain nous ressemble, il faut qu'il naisse dans un endroit chaleureux.  
S'il prend froid, il s'enrhume.  
Pétrir le pain dans une pièce où il fait bon vivre sans courant d'air avec  
une température à 20°.*

## Ingrédients

1 kg de farine  
650 cl d'eau entre 25° et 30°  
5 g de levure  
25 cl d'eau  
15 g de sel  
25 cl d'eau



## **Préparation**

Mélanger intimement à la main 1 kg de farine et 650 cl d'eau entre 25° et 30° jusqu'à l'obtention du corps de la pâte.

Couvrir et laisser une bonne heure en repos.

Deuxième pétrissage 2 à 3 mn de 5 g de levure avec 25 cl d'eau.

*C'est l'eau qui donne la main à la nouvelle rencontre.*

Troisième rencontre de 15 g de sel avec 25 cl d'eau puis 2 à 3 mn de pétrissage.

*La table est propre, le pain aussi.*

## **Farine**

*Le choix de la farine type 80 sur meule de pierre*

*Le bon sens paysan effeuille délicatement à la meule de pierre les 7 enveloppes du blé, permettant de garder le germe intimement lié à la farine obtenue.*

*La Farine 80, dite semi-complète, est une mouture délicate et équilibrée.*

*Avec cette farine dénudée, semi complète, la famille est nourrie.*

*Les résidus (fins sons et gros sons) ne sont pas perdus ils nourriront âne, vache, cochon ...*

## **Eau**

*Bouteille ou source mais pas l'eau du robinet chlorée elle repousse la vie donc la fermentation.*

## **Levure**

*Fermentation plus facile à maîtriser que le levain quand on ne fait pas le pain chaque jour.*

*Une petite dose, il vaut mieux suggérer la vie que de l'imposer.*

*La fermentation, c'est le sens du temps.*

*Le rôle des ferments est de transformer lentement la pâte pour la rendre subtile, digeste, aérienne.*

*Manger le pain c'est goûter une respiration !*

## **Pétrissage à la main**

*Simplement pétrir l'eau et la farine jusqu'à l'obtention du corps de la pâte.*

*Quand la table est propre, plus une goutte d'eau ni de farine, la pâte est là, prête !*

## **Rencontre**

*Laisser reposer 1 h afin que les matières apprennent à se connaître, à s'apprivoiser.*

*Il se crée des ponts, des liaisons subtiles qui vont apprendre à s'aimer, avant de travailler ensemble lors du deuxième pétrissage et de la fermentation.*

## **Sel**

*Les cinq grands rôles du sel :*

*Pénétrer dans la pâte, il apporte la souplesse.*

*Équilibrer la fermentation en la calmant.*

*Permettre une belle coloration au four.*

*Soutenir le goût.*

*Soutenir la conservation du pain.*

## Repos

1 h à l'abri des courants d'air sous un linge dans un récipient rond, le pain aime la rondeur.

L'heure passée, on replie trois fois la pâte sur elle-même pour apporter de l'air à la fermentation et de la force à la pâte.

Renouveler cet acte deux fois.

Après ces trois bonnes heures, s'occuper de ce pâton (morceau de pâte).

Laisser reposer 24 à 48 h au frigo.

Protéger d'un linge dans son récipient trois fois plus gros que le pâton.

Le lendemain la première chose à faire quand vous êtes prêt à vous consacrer au pain :

Allumer le four à 250°.

Diviser en trois pâtons de 550 g environ la pâte.

Donner une légère forme ronde.

Laisser reposer 15 mn.

Reprendre chaque pâton et donner à la pâte la forme désirée, en la façonnant sans violence.

Laisser reposer les futurs pains 1 h.

*La table est propre le pain aussi.*

*Avant la mise au four*

*Le pain est comme nous c'est une douce relation entre le travail et le repos.*

*Lors du repos il transforme son espace : c'est la partie invisible du vivant, laisser faire c'est faire !*

## Cuisson

Signer le pain par de légères incisions, juste avant la mise au four.

Mettre un petit récipient d'eau dans le four et enfourner.

Baisser le four à 240° pour une cuisson de 45 mn environ.

Sortir du four.

*Une belle cuisson est riche en couleurs avec du noir, du blanc, du roux, de l'ocre blond....*

*Chaque couleur a un goût, elle est un regard doré !*

*Frapper le pain avec l'index replié :*

*s'il résonne d'un beau son sec, c'est qu'il est cuit.*

*Déposer le pain chaud sur une grille.*

*Le pain chante à la sortie du four.*

*Écouter la croûte épaisse et profonde qui craque en libérant la vapeur d'eau.*

*Rompre le pain.*

*Goûter à la température ambiante lorsqu'il a refroidi gentiment.*

*Découvrir ses nombreux parfums qui se donnent la main, plus de deux cents arômes : des notes empyreumatiques, des vapeurs douces du froment, des goûts de foin coupé..*

Alex Croquet  
boulangier à Lille



# Pain quotidien

## Ingrédients

1 kg de farine semi complète  
2 cc de sel  
30 g de levure naturelle de boulanger  
80 cl d'eau

## Préparation

Délayer dans une tasse la levure dans un peu d'eau tiède.

Laisser reposer 5 mn.

Attention : pas de courant d'air pendant la fabrication du pain !

Dans un saladier en forme de cul-de-poule verser la farine tamisée puis le sel, mélanger avec une spatule en bois en créant au centre un puits.

Verser au centre la levure, mélanger.

Ajouter 80 cl d'eau tiède, mélanger pour incorporer le tout et obtenir une pâte molle.

Verser la pâte molle sur le plan de travail préalablement fariné.

Pétrir à la main la pâte 1 h environ, la claquer 5 mn pour la rendre élastique.

Étirer puis replier la pâte sur elle-même plusieurs fois.

Enfoncer le poing, comme pour un massage, pour enlever les bulles.

Étirer, replier la pâte afin d'obtenir une boule homogène, ferme, non collante.

Placer la pâte dans le saladier, saupoudrer de farine.

Tracer un signe de croix à la pointe du couteau.

Recouvrir d'un torchon la préparation, la placer près d'un radiateur.

Laisser lever 1h30 la pâte dans une pièce à 21° au moins.

La pâte doit doubler de volume.

Préchauffer 10 mn le four à gaz au maximum de la température.

Mettre un bol d'eau afin que l'humidité donne du croustillant à la croûte.

Enfariner ses mains, couvrir le plan de travail de farine.

*Pour les prosphores lire la page suivante.*

Partager la pâte en 2 pains.

Donner la forme souhaitée en repliant la pâte vers l'intérieur, puis la tourner sur elle-même afin de créer une forme homogène.

Faire des incisions sur chaque pain avec la pointe d'un couteau.

Poser dans un moule sur une feuille de papier sulfurisée pour les pains cubiques ou directement sur la plaque farinée pour les pains ronds.

Laisser reposer 20 mn avant d'enfourner.

Badigeonner le dessus au pinceau avec de l'eau

Faire cuire à 180° th 8 pendant 10 mn pour dorer la croûte.

Puis baisser à th 7 faire cuire (selon le four) 35 mn.

Sortir le pain et le déposer sur une grille pour le laisser refroidir et évacuer l'humidité.

*On peut ajouter de la farine de châtaignes, d'épeautre ou de seigle à la farine blanche, en conservant les proportions d'un kg de farine.  
La forme change le goût, la météo change les règles de pétrissage.  
Un bon pain comporte autant de saveurs que certains vins.*

*Les farines affichent la lettre T45 à 150. Plus le chiffre est élevé, plus la farine est dite complète.*

*T45 farine blanche pour pâtisserie, T80 semi complète, T110 complète, T150 intégrale.*

*Conserver le pain dans un tissu propre, sans odeur de lessive.*

*Nous avons au skite un immense vieux four pour cuire le pain au feu de bois mais nous utilisons un four à gaz plus facile à régler et un four électrique pour les prosthores.*



# Pain béni (Prosphore)



*Suivre la même recette que pour le pain jusqu'à la confection des pains sur le plan de travail.*

*Ce qui change c'est la prière continuelle et le silence durant la conception de ces pains bénis.*

*On utilise du pain et du vin rouge pour la liturgie, car il s'agit de la Pâque nouvelle et éternelle.*

*Un gros pain avec le sceau sera consacré comme Agneau durant la divine Liturgie.*

*D'autres pains moyens seront utilisés pour la Vierge, les Apôtres, les Vivants et les Défunts.*

*Des petits pains seront distribués par le prêtre à la fin de l'office.*

*Au skite nous utilisons un four électrique réservé uniquement pour la cuisson des pains liturgiques.*

*Les ustensiles ne servent qu'à la fabrication des prosphores.*

*Avec 1kg de farine nous faisons un Agneau + Vierge, Apôtres, Vivants, Défunts et 15 petits pains.*

## Ingrédients

1 kg farine bio blanche T65 sans gluten

2 cc sel (symbole du Saint Esprit)

30 g de levure naturelle de boulanger (symbole du Saint Esprit) exclure la levure sèche en sachet

50 cl d'eau de source (on peut utiliser quelques gouttes d'eau bénite)

## Ustensiles

1 rouleau à pâtisserie

Plusieurs sceaux avec divers symboles et tailles

1 clou utilisé seulement pour les prosphores

Gabarits métalliques de différents diamètres pour les formes

## Préparation 2 h avec cuisson

Dire la prière du cœur pour la confection des prosphores.  
(voir Pain quotidien)

Enfariner ses mains, couvrir le plan de travail de farine.

Étaler la pâte sur 3-4 mm, avec un gabarit confectionner des disques identiques.

Avec une partie inférieure et une partie supérieure.

Enfariner la partie inférieure.

Coller les 2 parties avec le pinceau et un peu d'eau tiède.

Appliquer fortement le sceau sur la partie supérieure.



Ces deux parties symbolisent les deux natures du Christ, Homme et Dieu.

Gros pain Agneau (avec : IC/XC – NI/KA – Jésus Christ victorieux) de 4 à 6 cm de diamètre.

Pains moyens sceaux de la Vierge, des saints, des vivants, des défunts de 3 à 4 cm de diamètre.

Petits pains pour les fidèles de 2 à 3 cm de diamètre.

Piquer avec un clou les prosphores à 5 endroits en forme de signe de croix + le centre, en disant « *Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit, Amen* ».

Cela permet à la pâte d'évacuer l'air et de ne pas se craqueler durant la cuisson.

Préchauffer le four électrique au maximum, durant 10 mn.

Mettre un peu d'eau sur la partie supérieure des pains.

Enfourner à 180° pendant 18 mn sur une plaque enfarinée.

Attention de ne pas cuire différentes tailles de pains en même temps.

Ils ne doivent pas dorer mais bien gonfler.

Cuire l'Agneau seul, puis la Vierge, les saints, les vivants et les défunts et enfin, sans trop les serrer, les petits pains sur une seule plaque.

Retirer les prosphores du four, les déposer sur une grille.

Récitez les prières de fin de confection des prosphores.

*Il est possible de congeler les prosphores, mais il faut les laisser préalablement 36 h à l'air afin qu'ils se vident de leur humidité.*

*Lors de la décongélation ils demeureront souples.*



## Art sacré

Longtemps vous avez parcouru la France pour donner des conférences et animer des stages pour éveiller les personnes à l'Esprit.

Depuis quelques années, vous vous êtes installé dans les Cévennes, au Skite Sainte Foy.

Comment en êtes-vous venu à ce changement de vie ?

Le premier changement de vie religieuse fut mon engagement monastique en 1986 au Mont Athos, le deuxième ma rencontre avec mon Père spirituel, le Père Séraphim au monastère Saint Sabba dans le désert de Judée, le troisième fut en 1990, en Terre Sainte, où j'ai assisté à une dispute entre religieux. J'en ai tiré la leçon qu'il ne fallait pas donner



une autorité excessive aux mots et qu'il fallait trouver un langage qui court-circuite l'intellect, qui intègre des nuances, accepte la différence, qui passe par le cœur. Un langage s'est imposé à moi : l'art ! À mon retour en France nous avons fondé avec des amis une association d'artistes : la Fraternité Saint Martin. L'art s'exprime par l'œuvre ! Un peintre qui ne peint pas n'est pas un peintre, mais un doux rêveur. Il y a une relation directe et intime entre l'œuvre et la personne. Ce qui n'est pas toujours le cas avec les mots, car un beau parleur peut ne jamais mettre en pratique ce qu'il affirme : « *Ils disent et ne font pas* ». L'œuvre vérifie son auteur, elle n'affirme pas, elle invite les sens à une contemplation, à un dialogue subtil.

J'ai fondé en 1992 avec quelques amis la Fraternité Saint Martin, une association culturelle, qui vise à réinventer la splendeur du simple. Elle regroupe des peintres, des danseurs, des écrivains, des poètes, des metteurs en scène, des danseurs, des maîtres verriers, des iconographes... mais aussi, et c'est pour moi important, des apiculteurs, des vignerons, des boulangers, des cuisiniers, des artisans... Il y a même des membres qui proposent de faire de leur vie une œuvre d'art. Ce n'est pas l'art pour l'art, mais un art de vivre !

En 1996, ce fut le quatrième changement, les membres de la Fraternité ont souhaité acquérir un lieu de retraite et de prière pour se ressourcer. Denis, un ami, a découvert cet ancien prieuré dans les Cévennes. La sainte Providence a béni ce projet car nous avons réuni en trois mois la somme nécessaire pour l'acquisition du domaine du Verdier.

En tant que moine je suis rattaché à une autorité ecclésiastique, à un évêque. L'évêque ne pouvait bénir un centre artistique, nous avons fondé, avec sa bénédiction, un monastère orthodoxe : le Skite Sainte Foy, qui dépend canoniquement de l'archevêché russe en Europe occidentale dans l'obédience du patriarcat œcuménique de Constantinople.

Pour répondre enfin à ta question : « Vous avez donné des conférences et animé des stages, des pèlerinages puis vous vous êtes installé dans les Cévennes. Comment en êtes-vous venu à ce changement de vie ? »

C'est le cinquième changement de ma vie : la fondation du monastère. L'archevêque Serge m'a dit : « Maintenant, vous avez un lieu de prière, ce n'est plus à vous de parcourir le monde, mais au monde à venir à vous ». Lorsque j'ai parlé à mon confesseur, le Père Boris (Bobrinskiï), de l'importance pour moi de témoigner de ma foi et de vivre mon art, il m'a répondu : « Il y a plus de fruits dans l'obéissance que de faire sa volonté propre ». J'ai obéi, durant 20 ans je n'ai plus donné de conférences et je n'ai plus conduit de pèlerinages. Pour mes 70 ans l'archevêque Jean m'a libéré de cette contrainte et m'a donné sa bénédiction pour donner des conférences, organiser des stages, conduire des pèlerinages ou présenter des expositions. Sur l'invitation du futur archevêque Jean j'ai donné ma première conférence à Chambésy en Suisse devant le Métropolite Jérémie et de nombreux fidèles.

**Vous avez donc rénové le lieu, vous l'avez fait vivre...**

Le Verdier n'était pas en ruine, une partie était habitable. Si certains toits étaient en place d'autres étaient effondrés, certaines fenêtres étaient bouchées, des portes avaient disparu. Les pins, le lierre, les fougères, les genêts, les ronces, avaient envahi les trois hectares du domaine.

Quand nous sommes arrivés en septembre 1996 nous avons une hache et une scie pour deux moines... C'étaient nos outils de foi ! On a commencé par redessiner les sentiers, par dégager le site. Les bâtiments ont été rénovés en fonction de nos moyens et de la nécessité : d'abord la chapelle puis les cellules et les sanitaires, ensuite le réfectoire. On a installé le chauffage en 2005. Peu à peu, on a refait les toits, les enduits. Nous sommes riches d'enthousiasme, de confiance en Dieu. La foi est contagieuse quand elle est vivante. Des amis ont eu envie de participer à ce projet, chaque pierre porte un nom. C'est cela l'aventure d'une fondation : tout porte l'empreinte miraculeuse d'une personne. La participation ne fut pas uniquement financière, elle fut aussi une prière incarnée.

Si nous donnons l'autorité à l'argent, nous prenons, comme avec les mots, des raccourcis. Prendre le temps de travailler le détail, d'écouter respirer le lieu, de poser la prière dans le geste. Derrière ce crépi, la pierre de schiste est posée avec harmonie. Le crépi à la chaux a la consistance d'une peau qui recouvre un corps.

**Une des choses qui impressionne ici,  
c'est cette culture de la beauté...**

« *La beauté sauvera le monde* » a dit Dostoïevski. La beauté dans le sens d'harmonie, d'intégration et non pas d'esthétisme. Pas une beauté qui séduit, mais une beauté en résonance avec l'environnement, celle du geste juste et simple. Par exemple ces fenêtres en bois de châtaignier ont la douceur de nos collines, avec un arrondi au sommet pour donner un mouvement de vie. Il n'y a pas d'angle abrupt. Dans la nature tout est arrondi, comme dans les coupoles de nos églises. J'imagine le skite tout entier comme une immense sculpture.

**Le bois, la pierre, la ferronnerie, les vitraux...  
on sent que tout ici est en osmose avec la nature environnante,  
qu'il n'y pas de rupture, pas de maîtrise au sens de domination,  
mais une sorte de prolongement, d'intégration.**

Le skite est planté au sommet d'un piton rocheux comme un phare reliant l'océan du ciel avec la terre des Cévennes. Nous avons une vision de 360° ouverte par la chapelle à l'infini, à Dieu. La Tradition monastique nous donne, par la filiation avec un ancien, un enracinement jusqu'au Père. Il s'agit d'une intégration avec la Création, d'une ouverture au Créateur. Chaque acte s'unit par la prière à l'environnement, à l'infini. Le moine aspire à insuffler une dimension sacrée dans ses actes.

Ce qui rassasie l'expérience ce n'est pas l'œuvre, ce qui rassasie l'expérience c'est la Présence. En vivant en permanence à la campagne nous



découvrons que les arbres, les pierres sont vivants, que la fontaine, qui jaillit du rocher, est vivifiante. Chaque fois que j'offre un verre d'eau à un hôte, je lui dis : « Vous buvez l'eau de la source ». Cette eau je souhaite que chacun en perçoive la douce fraîcheur. Une source c'est la sève de la terre qui jaillit du rocher. Ce n'est pas anodin que sur un piton rocheux jaillisse une source ! Je ne veux pas qu'on trouve cela normal. Le citadin qui boit l'eau du robinet ne connaît pas l'histoire de la goutte d'eau.

Nous proposons au pèlerin qui nous rend visite de participer aux travaux : il désherbe, arrose les légumes, cueille les fruits. Celui qui ramasse des radis à onze heures du matin, qui les lave à la source et qui les partage au déjeuner, ne les mange pas de la même façon que celui qui les a achetés au supermarché sans en connaître la provenance. Je n'ai rien contre les supermarchés mais contre l'anonymat qui nous envahit. Le voisin nous est inconnu, la nature nous est étrangère et même Dieu devient parfois un concept philosophique, impersonnel. Dieu est vivant. « Tout ce qui vit loue le Seigneur ». La relation devient vivante reliée au Créateur.

Une autre histoire à propos des radis : un jour, un prêtre de Marseille me demande d'accueillir un jeune. Michaël rêvait de l'Occident dans le désert de son village. Arrivé au port de la cité phocéenne il rencontre la drogue et la prostitution. Il se rend chez un prêtre et lui avoue ne pas avoir trouvé la réalité de ses rêves, il risque de tomber dans la délinquance. Le prêtre me demande de l'accueillir, il a vécu six mois au skite. Afin de l'intégrer à notre vie, je lui propose de m'aider au potager et de semer des radis. Pour semer, il faut arracher les mauvaises herbes, retourner la terre, enlever les pierres, semer les graines, les recouvrir de compost et les arroser abondamment. Les radis poussent rapidement,

après plusieurs jours il voit apparaître les premières feuilles. Il constate que les graines ont passé plusieurs années dans le sachet jauni sans qu'il ne se passe rien et que le jour où il dépose la graine dans la terre avec un peu d'eau, la vie paraît. Le radis pousse dès qu'il trouve une terre humide ! La terre c'est son cœur, l'eau, son désir. Pour Michaël ce fut un choc, vingt jours après les avoir semés, il mange et partage « ses radis ». La conversion de sa vie fut soudaine : il suffit de donner corps à ses rêves, de les dynamiser par son enthousiasme, de leur permettre de s'exprimer pour que la vie surgisse. Il a renoué avec sa tradition en se consacrant à la musique populaire. Il m'a téléphoné, il n'y a pas longtemps, car il prépare son premier concert.



**C'est ce que vous essayez de faire découvrir  
aux gens qui viennent vous voir ici ?**

Oui, ici je suis dans les Cévennes. Si j'étais à Saint Sabba, dans le désert de Judée, j'utiliserais d'autres exemples, un autre langage. Ici, je parle des fleurs, des arbres. J'essaie de faire découvrir la beauté de la nature aux pèlerins qui sont en recherche. Je suis attentif à ne pas tomber dans le panthéisme, à ne pas faire de la terre une déesse. La terre est une Création de Dieu.

On peut éplucher une carotte et sentir toute la Création reposer entre ses mains car toute la terre participe à sa croissance.





Un jour, je demande à un garçon d'arracher des ronces, il nettoie une surface grande comme cette pièce. Le lendemain je demande à un pèlerin d'arracher des ronces et il enlève la moitié de la surface de cette pièce. Je lui fais remarquer qu'il a moins travaillé que celui de la veille, il me répond qu'il a enlevé toutes les racines. Six mois après, sur la première surface tout avait repoussé avec encore plus de vigueur, alors que sur la surface traitée par le pèlerin il n'y avait plus aucune ronce. L'un avait arraché jusqu'aux racines et l'on pouvait créer un nouveau jardin, alors que sur la surface traitée par l'autre on devait recommencer à tout défricher. Le premier avait agi dans le superficiel, le second dans la profondeur. Si nous faisons la même chose avec les racines de nos passions, il est évident que nous retompons toujours dans les mêmes pièges. Un psychiatre me faisait remarquer que pour bien arracher les racines il faut que le sol soit humide : notre transpiration, nos larmes ! Si nous sommes le jardinier de la Création, l'Ancien est le jardinier de notre cœur.

**Comme le skite est immergé dans la nature,  
cela a dirigé votre vie ?**

Dans l'enceinte de son monastère le moine n'est pas en dehors du monde mais dans le cœur du monde. Il s'enracine dans un éternel présent, il contemple sans yeux, écoute le silence. Son regard est dirigé vers Dieu, partout et toujours présent. Le moine est un contemplatif-incarné.

La vigilance exprime bien l'état intérieur du moine. Ce n'est pas un acte de volonté mais un état de libre conscience. Le religieux est à l'écoute d'une Présence qui repose dans l'intime de son sein. Si la relation s'appuie sur la volonté, ou sur le psychologique, il ne tient pas longtemps. Il faut une relation d'amour, d'écoute réciproque. Dieu répond à mon amour par son Amour, Lui qui m'a aimé le premier.

Lorsque l'artiste réalise qu'il est lui-même la limite de son œuvre, l'art lui permet d'expérimenter ce cheminement intérieur. Il part à la conquête de ses terres intérieures armé de son enthousiasme. Il livre un combat d'amour afin de transfigurer, de pacifier ses pensées, son cœur, pour imprégner son geste de puissance, de simplicité... La remise en question créatrice n'est pas censurée par la culpabilité. L'artiste se laisse habiter par l'énergie de ce qu'il souhaite représenter pour l'inclure avec noblesse dans son œuvre. L'œuvre devient l'expression de son intériorité. Elle est sacrée si elle porte l'empreinte de la vie. Dans l'iconographie, la psalmodie c'est évident.

Le corps est le Temple, la matrice qui accueille le souffle de l'Esprit. Lorsque nous sommes remplis de la Présence nous pouvons La manifester par nos sourires, nos regards... L'acte n'a pas de valeur en tant que tel. Il ne faut pas poser une hiérarchie dans la manifestation de l'Esprit.

Être moine ce n'est pas prier seulement à l'église, mais c'est aussi accueillir un hôte, partager un bol de soupe chaude avec un frère. Un moine doit avoir autant d'attention quand il bêche le jardin ou nettoie le fond d'une casserole que quand il chante à l'église. À l'église tout est codifié, c'est plus facile d'être vigilant, chaque écart se remarque, mais le quotidien peut devenir aussi une école de vie exigeante. Bien sûr, je ne mets pas tout sur le même plan, mais je reconnais que chaque acte peut nous placer dans la conscience de la présence vivante du Christ.

### **La vie quotidienne est un révélateur, ou un moyen d'accéder à la conscience de Dieu ?**

Le but de l'homme n'est pas l'humain, n'est pas le surhumain. Le But de l'homme est Dieu. La chute est de colorer Dieu de nos propres pensées, de nos propres ambitions, de vouloir humaniser Dieu au lieu de déifier l'homme. Le but de l'homme est la divino-humanité.

Le Christ frappe inlassablement, comme un mendiant, à la porte de notre cœur. Si nous lui ouvrons, il mange et boit avec nous. Ce sacrifice non sanglant s'accomplit chaque fois qu'un artiste « donne ses tripes » dans son œuvre.

Quand la Beauté repose en nous, quand la Présence habille notre regard elle se manifeste dans une fulgurance de feu. L'art demeure, à mes yeux, le meilleur moyen pour rendre visible l'invisible, pour incarner l'esprit et spiritualiser la matière. L'art est un langage universel qui intègre le subtil. Ce n'est pas l'art pour l'art, mais l'art sacré, l'art de danser, de chanter, de rire sa vie !

Il existe bien sûr d'autres langages pour exprimer le mystère ; ce qui importe ce n'est pas les moyens mais l'esprit et les valeurs qu'ils révèlent.

**Vous faites toujours ce parallèle entre la nature et la vie spirituelle...**

Toujours je danse avec l'analogie, la synergie, le spirituel, le concret, l'incarnation.

Si l'on enferme l'esprit, la vie n'a plus de sens. L'esprit danse avec tout ce qui respire. L'homme est le lien entre la Création et le Créateur. L'homme devient sacramentel. Il ne peut donner la vie qu'en passant par l'autre, son opposé de même espèce. Seul, il demeure stérile. C'est la grandeur de l'amour.

L'amour et la haine mettent en branle les mêmes puissances : le blanc et le noir, le ciel et la terre, l'eau et le feu. La haine les oppose, ils sont stériles. L'amour permet l'union des complémentaires et engendre un fruit. Dieu ne féconde ni le masculin ni le féminin, il féconde le fruit de nos entrailles (nos œuvres). L'homme doit accoucher de sa vie durant le temps de son existence. Chaque instant porte un mouvement de résurrection.

**Nous sommes à une époque d'abondance, où beaucoup de gens découvrent les vertus de la pauvreté. J'aimerais que vous nous parliez de la richesse de la pauvreté.**

La pauvreté du moine est sa richesse. La pauvreté n'est pas la misère, la misère est un fléau qu'il faut combattre, elle porte le visage de l'injustice, de l'indifférence. Il existe une autre pauvreté, la pauvreté spirituelle que subit aujourd'hui l'Occident. La mondialisation crée une compétition qui favorise le prix bas au détriment de la qualité, le savoir-faire se perd. La pauvreté du moine est librement choisie. Elle est, en effet, un luxe, celui d'être disponible à l'instant, à l'événement. Elle nous rend disponibles pour entrer dans la plénitude du temps sans le fardeau de nos mémoires. Ne plus se placer dans une situation matérialiste mais d'incarnation.

La pauvreté monastique nous permet de vivre dans un état d'innocence (et non pas d'inconscience ou d'irresponsabilité) où nous n'avons rien à prouver, à défendre. La pauvreté nous prédispose à être disponibles. C'est parce que j'ai choisi la pauvreté que je peux consacrer du temps à la création et que je peux avoir des exigences que la rentabilité m'interdirait.

La pauvreté nous ouvre la porte de l'humilité. Pour être humble, il faut être grand. Un grand musicien se fait serviteur de son art, il n'en est jamais le maître, ni le valet.

Si un peintre observe un arbre, il découvre que sa palette est pauvre, qu'elle ne peut traduire avec exactitude l'infini des couleurs d'un seul fruit. Au printemps, c'est l'apothéose des nuances du vert, du vert tendre au plus sombre, en passant par le bleu-vert, le gris-vert... Même si le



peintre croit que sa toile est belle, il ne pourra jamais saisir la fugacité de l'instant, la subtilité de la vie. Certains peintres ont tenté de percer le secret de la lumière, du mouvement, leurs toiles ont changé le regard du public. Le peintre dit humblement : « *Mon tableau ne montre qu'un moment, qu'un pâle reflet de la beauté que je perçois* ». Il a essayé de saisir le vent, la transparence de la lumière, les nuances des couleurs, mais il sait rester humble par rapport à un original qui le dépasse. La forêt porte dans sa lumière une étincelle d'éternité, que la peinture peut suggérer mais pas retenir. Pour montrer, à travers nos pauvres moyens, l'immuable de la Création, qui transcende toutes les beautés humaines, il faudrait que nous revenions au principe de la Création, à l'Acte créateur.

Face à l'infini du temps, à l'immensité de l'univers, à l'abîme de Dieu on n'est rien. Pas rien du tout, mais ce « Rien » dont parle Saint Jean de la Croix. C'est parce que Dieu est Rien, qu'Il est Père du ciel et de la terre. Je cite de mémoire Saint Denis l'Aréopagite : « *La Cause universelle est située au-delà de l'univers. Elle n'a ni corps, ni qualité, ni quantité, ni nombre, ni ordre, ni grandeur, ni petitesse, ni égalité, ni inégalité, ni similitude, ni dissimilitude, elle ne possède ni mutation, ni destruction, ni partage, ni privation... En un mot, rien de ce qui appartient au sensible. Elle échappe à tout raisonnement, à tout savoir. Rien ne peut l'affirmer, rien ne peut la nier, toute affirmation reste en deçà de la transcendance de Celui qui est dépouillé de tout et qui se situe au-delà de tout* ». C'est le principe de la voie négative : on peut dire ce que Dieu n'est pas, sans pouvoir affirmer ce qu'Il est.

## **Beaucoup de gens pensent que la pauvreté est une souffrance inacceptable.**

La misère est inacceptable ! Mais de quelle pauvreté, de quelle souffrance parlez-vous ? L'ascèse n'est pas une souffrance mais une transfiguration du corps et de l'âme.

Si un danseur mange avant de danser, il ne peut pas bien danser. Son jeûne n'est pas vécu comme une privation mais comme un allègement. Un sportif qui accomplit un exploit sportif fait un effort, il souffre car il se dépasse, mais il ne se blesse pas. Un pèlerin a des courbatures quand il arrive à l'étape, mais il rit de joie. L'ascète, le danseur, le sportif, le pèlerin ont mal, mais ils ne se font pas mal. Ce n'est pas de l'ordre de la souffrance mais du sacrifice. La première œuvre que l'homme doit accomplir durant le pèlerinage de son existence, c'est lui-même.

## **La pauvreté est la voie pour arriver à Dieu ?**

Une voie excellente, l'ascèse est une autre voie, la prière une autre voie !

Pour vérifier que l'homme s'est entièrement converti, Dieu lui envoie une épreuve ; l'obstacle vérifie son engagement. Il ne doit pas provoquer la fuite mais le dépassement, pas le doute, la révolte mais l'humilité, la confiance. Un artiste comprend qu'il doit travailler sur ses points faibles, afin de donner plus de puissance à son œuvre et de montrer avec maîtrise une beauté qui le dépasse. Si l'homme franchit l'obstacle sans se laisser broyer, peu à peu, il découvre la sérénité.

L'impassibilité dépend de notre liberté à recevoir l'incompréhensible. Dieu est proportionnel à notre réceptivité, à notre engagement. La pauvreté, le silence, la foi, l'humilité... sont des vertus à conquérir qui nous prédisposent à accueillir les Énergies créées de Dieu. Saint Grégoire Palamas, un moine du Mont Athos, dit : « *Dieu est incognoscible dans son essence mais se révèle par Ses énergies créées* ». Quelles sont les Énergies créées de Dieu ? La Paix, la Joie, l'Amour, la Justice, la Vie...

La paix intérieure nous rend disponibles à la Paix de Dieu. Cette Paix nous pouvons, nous devons la répandre dans chacun de nos gestes pour qu'elle se multiplie. Nous ne sommes pas riches par ce que nous possédons mais par ce que nous donnons. Dans la cuisine j'imprime l'Amour, je donne de la Joie dans mes plats.

Interview par Gérard Faure



# Index des recettes

Blettes au mascarpone ou nature .....	60
Bohémienne .....	54
Café Palestinien .....	131
Caviar d'aubergines .....	28
Clafoutis .....	118
Coings pâte .....	99
Coliva .....	100
Confiture de prunes .....	141
Confiture de tomates vertes .....	142
Courgettes farcies aux anchois .....	64
Crème anglaise .....	121
Crème de marrons .....	140
Crumble aux pommes ou aux poires .....	117
Daube de sanglier .....	70
Daurade au four .....	72
Diplomate + crème anglaise .....	120
Fruits déguisés à la pâte d'amande .....	98
Gâteau à la fleur d'oranger .....	116
Gratin de blettes .....	61
Halva sucrée ou salée .....	97
Haricots de Soissons .....	84
Houmous de pois chiches .....	30
Jus de raisin Clinton .....	133
Koulitch .....	114
Moussaka végétarienne .....	82
Oeufs de Pâques colorés .....	108
Olives à la saumure .....	146
Pain béni (Prosphore) .....	152
Pain des gastronomes .....	147
Pain quotidien .....	150

Pâte de coing .....	99
Pâté végétal aux champignons .....	55
Pâté végétal aux courgettes .....	56
Parfait glacé aux agrumes .....	122
Pasqua .....	112
Pélarдон .....	144
Piroshkis farcis aux choux et aux anchois .....	66
Pot-au-feu .....	68
Purée de carottes .....	62
Ratatouille .....	52
Sarrasin .....	86
Sirop de thym .....	134
Soupe de betteraves rouges .....	41
Soupe de châtaignes (Bajana) .....	42
Soupe d'orties .....	44
Soupe froide de concombre .....	36
Steak de betterave rouge .....	65
Steak de butternut .....	65
Steak de tofu .....	65
Tapenade d'olives noires .....	32
Tarama .....	26
Tarte aux courgettes et au pélarдон .....	33
Tarte aux tomates fraîches et à la moutarde .....	34
Tarte aux cerises .....	118
Tian à la provençale .....	58
Tomates à la Provençale .....	63
Tomates farcies au pélarдон .....	64
Tomates farcies au thon .....	63
Tzatziki de concombre au yaourt .....	36
Tzatziki de radis au yaourt .....	35
Velouté de potimarron .....	38
Velouté de courgettes .....	40
Vin de noix au vin rouge .....	132



# Les livres déjà parus

## **Le Mont Athos**

Diaporama, éd. du Berger, 1987

## **Hommes de lumière**

éd. Mame, 1988

## **Fils de Lumière**

éd. Jacqueline Renard, 1990

## **Le Jardin de la Vierge**

éd. Jacqueline Renard, 1991

## **L'amour en question**

éd. Le Fennec, 1995

## **Insaisissable fraternité**

éd. Dervy, 1998

## **J'ai soif d'une eau de vie**

éd. Terre du Ciel, 1994(traduit en grec, 2018)

## **Jardin de la foi**

éd. Presses de la Renaissance, 2003 (réédité en 2008)

## **Un jardin en Lozère**

éd. Conseil Général de Lozère, 2009

## **Portes fermées, ouvertes**

éd. Pierre André Benoît, 2009

## **Pierres vivantes**

éd. Musée Art Sacré du Gard, 2010

## **Visages de lumière**

éd. Art Sacré, 2013

## **Fondation du Skite Sainte Foy en Cévennes**

éd. Art Sacré, 2016

## **Signes de lumière**

éd. Art Sacré, 2017 (traduit en russe)

## **Un jardin en Cévennes**

éd. Art Sacré, 2018

## **Les recettes du monastère**

éd. Art sacré, 2019

## **Art Sacré**

éd. Art Sacré (revue, 25 numéros depuis 1994)

## Éditions Art Sacré

Fraternité Saint Martin

Le Verdier - 48160 Saint-Julien-des-Points

Tél : 00 33 (0)4 66 45 42 93

e-mail : [skite.saintefoy@wanadoo.fr](mailto:skite.saintefoy@wanadoo.fr)

site : [photo-frerejean.com](http://photo-frerejean.com)

Dépôt légal : Juin 2019

ISBN : 978-2-9566117-1-4

EAN : 9782956611714

© Éditions Art Sacré, 2019

Fabrication  groupement d'imprimeurs spécialisés,  
imprimé et façonné en U.E., 2<sup>ème</sup> trimestre 2019.

[www.print-team](http://www.print-team).



Le skite sainte Foy, monastère orthodoxe,  
est un ancien prieuré bénédictin du XVI<sup>e</sup> siècle.  
Il se situe à Saint-Julien-des-Points  
à la porte du Parc des Cévennes.  
Construit sur un piton rocheux, il domine la Vallée Longue.  
L'air y est si pur que cette portion de terre  
porte le nom de fenêtre du ciel.  
Le Frère Jean, moine-prêtre, n'a pas la prétention  
de donner des conseils culinaires,  
ni d'écrire un nouveau livre de cuisine.  
Il en existe déjà tant !  
« J'ai le désir de montrer par des recettes simples  
que dans un monastère la préparation des repas,  
le partage des mets, les gestes quotidiens  
sont une louange à Dieu et à Sa création ».  
Le secret du cuisinier c'est l'émerveillement  
devant la splendeur du simple.  
Les recettes du monastère sont issues  
de produits frais, naturels, cultivés ici  
dans le potager et ramassés le matin même.  
« Je pars de la graine à la ratatouille ».  
Chaque saison dicte sa recette.  
Les légumes biologiques sont préparés avec sobriété  
dans l'amour, offerts et partagés avec les frères  
et les hôtes de passage comme une bonne soupe chaude.

ISBN 978-2-9566117-1-4

20 €



9 782956 611714