

## Petit livret pour vous accompagner durant l'Avent Et la saint Nicolas

Nous arrivons au temps de l'Avent, temps où nous sommes dans l'attente de la venue de notre Sauveur Jésus Christ. Sauveur qui a choisi de se faire homme parmi les hommes pour nous apporter le salut.

Pour vous accompagner durant ce temps, nous vous proposons des prières pour chaque dimanche de l'Avent. Après avoir allumé votre couronne, vous pouvez prendre un temps de prière que vous pouvez aussi accompagner de la lecture de l'évangile du jour.

Nous vous conseillons le site [www.aelf.org](http://www.aelf.org) sur lequel vous trouvez les textes des célébrations du jour, mais aussi la Bible dans la traduction liturgique. Vous pouvez aussi mettre l'application AELF sur votre téléphone.

L'application «Prie en chemin» vous accompagne chaque jour, que ce soit pendant l'Avent ou tous les autres jours de l'année. Chaque jour, à partir d'une lecture de la messe du jour, cette application propose une méditation qui peut être lue ou écoutée, toujours accompagnée d'un chant et de musique.

Avec Marie et Joseph, mettons-nous en route pour Bethléem...



## Conte pour l'Avent

### L'ange bleu



Comment sait-on que Noël va venir ?

On ne peut pas le voir avec les yeux, car les jours et les nuits sont comme toujours et les hommes vivent et s'occupent de leurs affaires comme d'habitude. On ne peut pas l'entendre avec les oreilles, car ce sont toujours les mêmes bruits qui résonnent : les voitures qui passent, les enfants qui jouent et ainsi de suite...

Et pourtant, quatre semaines avant Noël, il se passe quelque chose de très important : Un grand ange descend du ciel, pour inviter les habitants de la terre à préparer Noël... Il est vêtu d'un grand manteau bleu, tissé de silence et de paix. La plupart des gens ne le remarquent pas car ils sont très occupés à autre chose. Mais l'ange chante d'une voix profonde et seuls ceux qui ont un cœur attentif peuvent l'entendre. Il chante :

« Le ciel vient sur la terre,  
Dieu vient habiter le cœur des hommes.  
Faites-y attention !  
Ouvrez-lui la porte ! »

C'est aujourd'hui que cet ange passe et parle à tous les hommes. Et ceux qui l'entendent se mettent à préparer Noël, en chantant des chants et en allumant des bougies...

Ce conte est de Soline et Pierre Lienhard

## Fête de la Saint Nicolas

Cette année, la saint Nicolas tombe en même temps que le 2<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent. Vous trouverez plus loin une recette pour préparer un délicieux petit déjeuner pour le dimanche 6 décembre. C'est une recette pour confectionner des petits bonshommes en pâte levée, ceux que l'on mange à la Saint Nicolas. Mais d'où vient cette coutume ?



On la retrouve dans beaucoup de régions et sous des noms différents. En Alsace, on l'appelle Mannele ou Mannala, en Franche-Comté, c'est Jean-Bonhomme et chez nous ? En Suisse Romande, il est simplement appelé Bonhomme St Nicolas, au Tessin, c'est Pupazzi di San Nicolao et en Suisse Allemande, il s'appelle Grittibänz. Gritti vient du dialecte et signifie «à califourchon», c'est pourquoi il a toujours les jambes écartées ! Et Benz est le diminutif de Benedikt qui était un prénom très courant et qui a donné l'expression «Hans und Benz» qui désignait «Monsieur Tout-le-monde». C'est dans les années 40 qu'il s'est répandu de la Suisse Allemande au reste de la Suisse.

Ces pâtisseries étaient distribuées avec d'autres friandises et parfois des oranges lors de la Saint Nicolas aux enfants sages ! Mais attention, Saint Nicolas est accompagné du Père Fouettard dont le rôle est de gronder et faire peur aux enfants désobéissants. Cette coutume vient de la légende de Saint Nicolas que voici :

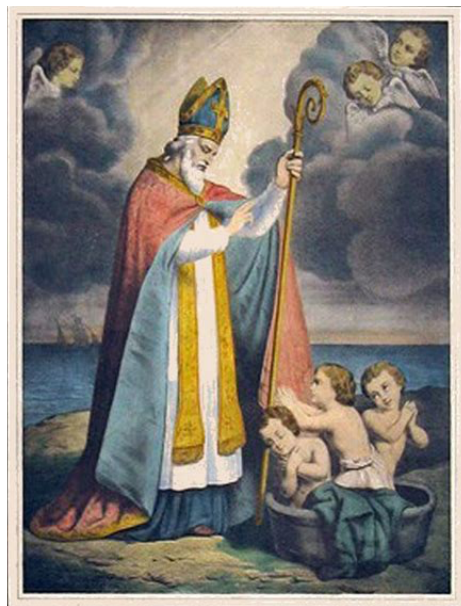
Trois petits enfants partis glaner aux champs se perdirent sur le chemin du retour. Ils aperçurent de la lumière sortir des fenêtres d'une maison. Ils se rapprochèrent et frappèrent à la porte. Un homme leur ouvrit la porte et leur promit l'hospitalité pour la nuit. Il s'agit en fait d'un boucher.

Sitôt entrés dans la maison, les trois petits enfants furent tués par le boucher. Avec son grand couteau, il les découpa en petits morceaux avant de les mettre dans son saloir, pour en faire du petit salé.

Quelques temps plus tard, Saint Nicolas passa par là et frappa lui aussi à la porte du boucher. Celui-ci le laissa entrer puis l'invita à dîner. St Nicolas lui demanda du petit salé. Le boucher compris alors qu'il était démasqué, donc pris au piège, il décida de tout avouer. Saint Nicolas plaça 3 doigts au-dessus du saloir de petit salé. Et il ressuscita ainsi les trois petits enfants.

Afin de punir le boucher, St Nicolas l'enchaina à son âne. Il devint alors le Père Fouettard, un être mauvais et violent qui punit les enfants désobéissants. Il est habillé tout en noir avec une barbe noire, tout l'opposé de St Nicolas qui lui est vêtu de vêtements colorés et d'une barbe blanche qui lui donnent l'image d'une personne bienveillante.

Saint Nicolas de Myre est né à Patara en Anatolie dans une riche famille chrétienne. A la mort de ses parents, il distribue leurs richesses aux pauvres. Il est reconnu pour sa grande bonté et sa générosité envers les pauvres. Il est fêté le 6 décembre. Il est le saint patron de la ville de Fribourg et patron secondaire de notre évêché dont la patronne principale est notre Dame-de-la-Nativité.



# Bonshommes St Nicolas en pâte levée

C'est la recette que je faisais petite avec ma Maman et que j'ai faite avec mes enfants et que je fais toujours aujourd'hui ... Et si mes fils sont à la maison, c'est toujours avec plaisir qu'ils viennent façonner leur bonhomme ! Vous pouvez les faire samedi en fin de journée pour le petit déjeuner du dimanche ! (Fabienne)

## Ingrédients pour 4 gros bonshommes ou 8 petits

1 kg de farine fleur  
1 cuillère à soupe rase de sel  
1 cube de levure  
2 cuillères à soupe de sucre  
150 gr de beurre  
5 à 6 dl de lait  
1 œuf

## Garniture

Raisins secs, amandes, perles en sucre, fruits confits, branches de chocolat, et beaucoup d'imagination. Si vous n'avez que des raisins secs, cela suffit aussi !

## Préparation

Mettre la farine dans un grand saladier, faire un puit au milieu, y mettre le sel. Faire fondre le beurre, y ajouter le lait froid ainsi que l'œuf battu. Verser ce mélange dans le puit, y délayer la levure et travailler la pâte. Lorsque la pâte ne colle plus aux mains, la pétrir vigoureusement pendant 10 à 15 minutes. Recouvrir le saladier d'un linge humide et laisser lever la pâte environ 1 heure.

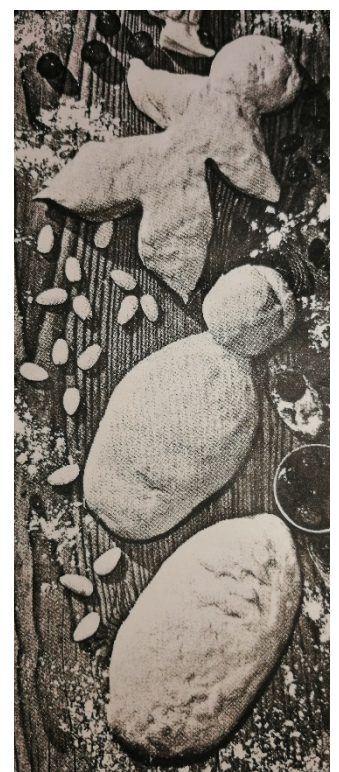
## Façonnage

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Prendre un morceau de pâte de la grandeur voulue et former un ovale. A ce moment, vous pouvez fourrer le morceau de pâte avec une branche de chocolat.
3. Marquer la tête en resserrant la pâte à hauteur du coup.
4. Pour former les bras et les jambes, entailler la pâte avec un couteau et façonner les bras et les jambes.
5. Décorer pour faire les yeux, la bouche, le nez, les boutons, ....

## Cuisson

Poser les bonshommes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Attention de les espacer car ils vont encore gonfler.

Les badigeonner avec un œuf battu et les faire cuire entre 20 et 45 minutes suivant leur grandeur. Ils sont cuits lorsque qu'en tapotant sur le dessous du bonhomme ça sonne creux ! laisser refroidir et **Bon appétit !**





**Dimanche 29 novembre 2020**

**1<sup>er</sup> dimanche de l'Avent**

**Mc 13,33-37**

Aujourd'hui, c'est le premier dimanche de l'Avent et nous allumons la première bougie de notre couronne. Et après avoir allumé la bougie, nous pouvons dire une prière.

**Pour les petits :**

Seigneur Jésus, nous nous réjouissons de pouvoir t'accueillir à Noël.

Ta naissance est une Bonne Nouvelle pour tous les hommes !

Rends-nous attentifs à reconnaître dans la vie de tous les jours, toutes ces petites bonnes nouvelles.

Et apprends-nous à te dire merci pour tous ces signes de ton amour.

**Pour les plus grands et les adultes :**

Pour soulever l'obscurité qui parfois recouvre le monde

et même le cœur des hommes,

je vais préparer, Seigneur, quatre bougies

et je les poserai aux quatre coins de la terre pour tout éclairer.

La première bougie sera la lumière de mon sourire

offert à tous, chaque jour, comme un cadeau,

car toi, Seigneur, tu viens pour la joie de tous !

La deuxième bougie sera la lumière de ma prière

tournée vers toi, chaque jour, comme un regard,

car toi, Seigneur, tu parles à chacun dans le secret du cœur !

La troisième bougie sera la lumière de mon pardon

accordé à tous, chaque jour, comme une main tendue,

car toi, Seigneur, tu laves toutes les offenses des hommes !

La quatrième bougie sera la lumière de ma douceur

distribuée à tous, chaque jour, comme du bon pain,

car toi, Seigneur, tu donnes à chacun ton amour.

Pour te montrer Seigneur, combien je t'attends,

je vais préparer mes quatre bougies,

je les allumerai une à une au long des quatre semaines de l'Avent.

Quand Noël viendra dans les maisons et les cœurs,

elles brilleront dans la nuit.

Ce sera ma couronne de lumière préparée pour toi, Seigneur. (prière de Charles Singer)



**Dimanche 6 décembre 2020**

**2<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent**

**Fête de Saint Nicolas de Myre**

**Mc 1,1-8**

Pour ce deuxième dimanche de l'Avent, nous allumons la première et la deuxième bougie de l'Avent. Et nous pouvons dire une prière.

### **Pour les petits**

Seigneur Jésus,  
tu viens parmi nous pour nous offrir ton amour, ta paix et ta joie.  
Aide-nous à préparer ta venue comme un cadeau  
magnifique que nous attendons avec impatience.  
Montre-nous qu'il n'y a pas que la liste des jouets  
que nous pouvons préparer, mais aussi notre cœur.  
Inspire-nous, tout au long de ce temps de l'Avent,  
des gestes de partage, de pardon et de paix.



### **Pour les plus grands et les adultes**

Seigneur,  
je me présente devant toi comme une maison vide,  
une maison qui attend, une maison bien pauvre.  
Loué sois-tu Seigneur pour cette pauvreté!  
Si mon plafond est défoncé, il peut laisser filtrer la lumière;  
si mes murs sont délabrés, ils peuvent laisser passer ton souffle;  
si ma maison est vide, elle peut t'accueillir.  
Seigneur, voici ma maison.  
Je te l'offre avec sa pauvreté: remplis-la de ta présence.  
Toi, le Dieu qui pardonne, tu ne dis pas: "Faites le ménage et je viendrai!"  
Non, tu viens chez moi et mon désordre ne te fait pas peur.  
Viens Seigneur,  
depuis si longtemps ma maison t'attend.  
Elle sera toujours vide tant que tu n'y seras pas.  
Maranatha: viens, Seigneur Jésus! (prière du Père George Madore)

## **Dimanche 13 décembre 2020**

### **3<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent**

**Jn 1,68.19-28**

Nous voici arrivé au 3<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent, nous allumons la première, la deuxième et la troisième bougie et nous pouvons prendre un petit moment pour prier.

#### **Pour les petits**

Seigneur Jésus,

Nous voulons préparer ta venue, comme la foule qui vient à la rencontre de Jean-Baptiste,

Nous te prions pour que nous sachions davantage être attentifs aux autres pendant ce temps de l'Avent.

Donne-nous la force de pouvoir aider ceux qui sont seuls ou tristes, de faire attention aux plus petits...Amen



#### **Pour les plus grands et les adultes**

J'attends, dit l'empereur Auguste, le résultat du recensement. J'ai hâte de savoir le nombre de mes sujets.

J'attends, dit Joseph, de trouver un logement pour ma famille qui va s'agrandir.

J'attends, dit Marie, avec un peu d'angoisse, mais beaucoup d'espoir, de mettre au monde le Roi du monde.

J'attends, dit le berger, de voir l'Agneau de Dieu et d'en parler aux autres.

J'attends, dit le mouton, de connaître ce fameux berger que Dieu envoie pour les hommes.

J'attends, dit l'Ange, de chanter à Dieu : «Gloire !» et d'annoncer aux hommes : «Bonne Nouvelle !»

J'attends, dit Jésus, de voir se rassembler en une seule famille l'empereur et le berger, l'homme et la femme, l'ange et la bête : Dieu les attend ! (prière du Père Pascal Daniel)

## **Dimanche 20 décembre 2020**

### **4<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent**

#### **Lc 1,26-38**

Et nous voici déjà au 4<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent. Aujourd'hui, nous allons allumer les quatre bougies de notre couronne. L'attente est bientôt finie, dans cinq jours nous serons Noël et nous fêterons la naissance du Jésus ! En attendant, après avoir allumé toutes les bougies, nous pouvons nous recueillir en priant.

#### **Pour les petits**

Seigneur Jésus,

Comme Marie, nous voulons t'attendre dans la confiance et la joie.

Nous te prions pour tous ceux qui attendent Noël dans notre famille, notre école et le monde entier.

Aide-nous à marcher dans la joie sur le chemin qui mène jusqu'à Toi.

#### **Pour les plus grands et les adultes**

Si Noël c'est la Paix,

la Paix doit passer par nos mains.

Si Noël c'est la Lumière,

on doit la mettre dans nos cœurs pour la porter aux autres.

Si Noël c'est la Justice,

nous devons en être les instruments.

Si Noël c'est l'Espérance,

elle doit briller dans nos yeux.

Si Noël c'est la Joie,

elle doit nous aider à comprendre la souffrance des autres.

Si Noël c'est la Liberté,

elle doit nous porter au respect.

Si Noël c'est la Vérité,

elle doit faire partie de notre vie. (prières écrites par de jeunes Haïtiens)

