

L'Octave comme jamais!

Eng Oktav wéi nach ni!



Octave

2.-17.5.2020

Cathédrale de Luxembourg

L'Octave comme jamais!

Eng Oktav wéi nach ni!

Le « Pain de l'Octave »

- La « Visite de Marie » dans nos maisons -

Au moment de l'Octave 2020 le confinement persiste. C'est alors que Marie vient nous visiter dans nos maisons. Elle est comme cette femme de l'évangile qui prend le levain de l'espérance pour faire lever toute la pâte¹. Avec elle nous pouvons redécouvrir notre lieu de vie habituel comme une petite église domestique².

Actuellement nous sommes nombreux à aspirer à des changements au niveau écologique, économique et sociétal, pour soutenir le vivre ensemble dans « notre maison commune ». Que Marie ravive en nous le désir de la fraternité. Qu'elle nous inspire pour revoir nos manières de vivre d'une façon plus solidaire, plus en phase avec la création, enracinés localement et en même temps en dépendance universelle les uns avec les autres. Quels sont les premiers pas que nous décidons de faire, personnellement, en famille, en communauté pour contribuer à ces transformations ?

Pour accueillir Marie dans nos maisons, nous avons créé la recette du *Pain de l'Octave* ® ©, à base de deux ingrédients, l'épeautre et la sarriette, traditionnellement cultivés au Luxembourg et en même temps appréciés dans tant de régions en Europe. Selon sainte Hildegarde de Bingen, « celui qui est triste, la sarriette le rendra joyeux » et « l'épeautre donne de l'entrain et met la joie au cœur ».

Alors, comment faire pour vivre cette visite de Marie ? En préparant le *Pain de l'Octave* et en disant cette simple prière, seul ou à plusieurs, en personnalisant la fin avec nos propres paroles :

¹ Mt 13, 33 *Le Royaume des cieux est comparable au levain qu'une femme qui prend du levain a pris et qu'elle a enfoui dans trois mesures de farine, jusqu'à ce que toute la pâte ait levé.*

² Jean CHRYSOSTOME, « *Fais de ta maison une église puisque tu dois rendre compte du salut de tes enfants et de tes serviteurs.* » ou *Apostolicam Actuositatem/Apostolat des laïcs* n°11 et (citations à propos de l'église domestique) p.ex. *Evangelii nuntiandi*, n° 72, *Evangelii Gaudium* n° 391 ou d'autres

Prière du Pain de l'Octave

**O Marie, toi la femme de l'espérance,
Tu viens nous visiter dans nos maisons.
Tu nous soutiens dans nos épreuves et nos doutes.
Toi qui nous consoles sur notre chemin,
Marie, apprends-nous à partager la Vie
Comme ce pain.**

**Inspire-moi comment poser des gestes concrets pour ...
(exprimer ici ce qui me tient à cœur aujourd'hui)
Amen.**

Les témoignages sur cette « visite », et la façon dont nous avons réalisé et partagé ce Pain de l'Octave peuvent être envoyés sous forme de photos, commentaires, émoticônes, vidéos, etc. sur l'espace de partage sur le site www.octave.lu et sur les réseaux sociaux.

Recette du Pain de l'Octave ® (Marque déposée pour l'Octave)

Le Pain de l'Octave ® ©

La recette

- 600 g de farine d'épeautre intégrale bio –
(à défaut, farine de sarrasin ou autre céréale complète)
 - 400 g de farine de blé blanche
 - 2 c. à soupe de sarriette séchée moulue
 - 1 grosse c. à soupe de sel de mer intégral
 - 500 ml d'eau tiède
 - 50 g de levure fraîche de boulanger
 - 40 ml d'huile d'olive (facultatif)
(pour un pain plus petit, diviser par deux la quantité d'ingrédients !)
- Dans un grand bol, verser les farines.
 - Ajouter le sel et la sarriette et bien mélanger.
 - Diluer soigneusement la levure dans l'eau tiède et ajouter le liquide aux farines.
 - Bien mélanger en pétrissant la pâte avec les deux mains. (Le temps de pétrir peut être un temps de méditation précieux !)
Ensuite recouvrir le bol d'un torchon.

Laisser reposer la pâte au minimum 3 heures ou bien toute une nuit.

- Puis fariner la pâte, la replier plusieurs fois sur elle-même et la déposer dans un torchon propre.
- Laisser encore reposer 2 heures.

- Chauffer le four à 210° C puis y déposer une cocotte vide huilée pendant 15 mn. (Adapter la température selon le four !)
- Mettre la pâte dans la cocotte, inciser la pâte plusieurs fois (par un joli motif) et saupoudrer de farine.
- Enfourner à 210°C une demi-heure avec le couvercle, puis 15 mn au moins sans le couvercle. Surveiller.
- Sortir le pain et le laisser refroidir.

Vous allez obtenir un pain superbe, moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur, délicatement parfumé à la sarriette. Bonne fabrication. Bonne dégustation. C'est meilleur partagé à plusieurs...