



Une couronne de l'Avent

Version 2 : avec des éléments trouvés dans la cuisine

« Cultiver l'Esprit de Noël » : la thématique de cette édition 2020 nous incitait à te proposer de confectionner une couronne de l'Avent 100% végétale (ou presque). As-tu remarqué combien d'éléments de nos placards ou de nos frigos sont issus du règne végétal ? C'est l'occasion de créer quelque chose de beau avec notre quotidien...

Matériel :

- Un contenant : ici, une petite bassine en métal, mais cela peut être un plat pour le four, une terrine ou même une vieille casserole !
- Du terreau (si tu n'en as pas, tu peux voir une variante à la fin de la fiche)
- 4 bougies
- Un petit récipient en verre ou porcelaine (pot de yaourt vide, ramequin, petit verre, ...)
- De la ouate et des grains

J'ai utilisé du blé, mais prends ce que tu trouves dans tes placards : lentilles, lin, sarrasin, moutarde...
Tu verras, tout pousse !

- Des herbes aromatiques : sauge, romarin, thym, ...
- Des rondelles de fruits séchés : pommes, oranges, ananas, ...
- Des bâtons de cannelle et de la ficelle cadeau (ou du raphia)
- Des morceaux de mangue séchée
- Du fil de fer de fleuriste (ou des élastiques, de la ficelle et des cure-dents)



Comment faire ?

1. Dimanche 29 novembre – Aérer le cœur :

- Pour commencer, mouille un peu de ouate et tapisses-en le fond de ton récipient en verre. Puis dépose tes grains sur la ouate.
- Remplis ton contenant de terreau, dispose les quatre bougies et, au centre, le récipient avec les grains.
- N'oublie pas, chaque jour, d'ajouter quelques gouttes d'eau sur les grains pour que la ouate reste bien humide.



2. Dimanche 6 décembre – Semer la paix :

- Pique des herbes aromatiques dans le terreau pour ajouter un peu de verdure
- N'oublie pas l'arrosage régulier des grains !





3. Dimanche 13 décembre – *Laisser grandir la lumière* :

- Ajoute les rondelles de fruits séchés
- Tu peux aussi faire un ou plusieurs petits fagots de cannelle : ici, trois bâtons de cannelle attachés ensemble avec un ruban cadeau pour donner une petite touche de couleur.
- N'oublie pas l'arrosage régulier des grains !



4. Dimanche 20 décembre – *Cueillir la joie* :

- Prépare des fleurs avec des morceaux de mangue séchée : ici, six morceaux attachés ensemble avec du fil de fer, en laissant un bout dépasser pour pouvoir planter la fleur plus facilement dans le terreau. Mais tu peux aussi utiliser de la ficelle ou du fil nylon pour les attacher et glisser délicatement dedans un cure-dent pour pouvoir piquer ta fleur dans la terre.
- Si tu le désires, tu peux planter tes grains germés directement dans le terreau.
- Fais toujours très attention aux flammes des bougies, qu'elles ne touchent pas les tiges !



Envoie-nous une photo de ta couronne à l'adresse info@avent-autrement.ch.
Nous nous réjouissons de partager toutes vos réalisations le 6 janvier 2021 !



Une variante sans terreau :

Tu n'as pas envie (ou pas la possibilité) d'utiliser du terreau ? Voici une variante toute simple. Le matériel nécessaire est identique, sauf pour :

- Le contenant : choisis plutôt une assiette ou un plat.
- Les bougies : choisis-les basses (style bougies réchaud) ou confectionne-leur un support pour qu'elles tiennent bien en place.
- Remplace les fleurs de mangue par des fleurs découpées dans des briques de jus ou de lait (bien lavées) : cela ajoutera une petite touche argentée.

Les étapes de confection sont les mêmes, au fil des dimanches.

J'ai utilisé de la pâte à modeler, mais de la pâte à sel irait aussi très bien.



Une tradition provençale : Le blé de la Sainte Barbe

L'équipe d'Avent Autrement aime beaucoup découvrir et faire découvrir des traditions de l'Avent et de Noël provenant de différentes régions du monde.

*Cette année, nous avons envie de vous partager une tradition provençale, appelée « **blé de la Sainte Barbe** », et qui nous a inspirés au moment de réaliser la « version cuisine » de la couronne de l'Avent.*

Qu'est-ce que c'est ?

En Provence, il est de tradition de faire germer des grains de blé le 4 décembre, jour de la fête de Sainte Barbe (ou Barbara). Il semble que les chrétiens aient repris une tradition antique liée au solstice d'hiver, qui marque la fin du déclin du jour. Un dicton populaire est associé à cette démarche : « *Quand lou blad vèn bèn, tout vèn bèn !* ». C'est-à-dire : Quand le blé va bien, tout va bien ! Ou : Blé bien germé, c'est la prospérité pour toute l'année.

Habituellement, ces grains de blé sont répartis dans trois assiettes, pour symboliser la Trinité. Les grains germent, puis, au fil des jours, des tiges vertes bien droites se développent. Les assiettes font ensuite partie de la décoration de la table de Noël, avant d'être déposées près de la crèche jusqu'à l'Épiphanie.

On appelle aussi cette tradition « **blé de l'espérance** », car il symbolise aussi l'espérance pour le printemps, et le renouveau de la nature.



Quand j'ai mis mes grains de blé à germer, en compagnie d'autres graines trouvées dans mon armoire de cuisine, j'ai été très surprise de voir à quelle vitesse de petites pousses apparaissaient. De jours en jours, elles grandissaient, résolument. Les petites racines s'agrippent avec force au coton qui leur sert de « sol ».

J'ai été frappée par cette puissance de vie contenue dans de si petites graines.

Visiblement, elles n'attendaient qu'un peu d'eau, de lumière et de chaleur pour libérer toute leur vitalité.

Pour moi, cette tradition porte bien son nom de « blé de l'espérance », en cette période où la nature a l'air morte en apparence... et d'autant plus en cette année 2020 où nos vies peuvent parfois sembler comme gelées, figées par la pandémie de Covid-19.

C'est qui, Sainte Barbe ?

La légende raconte qu'au III^e siècle de notre ère, une jeune femme païenne refusa le fiancé que son père lui désignait car elle voulait suivre le Christ. Cela mit son père dans une telle fureur qu'il l'enferma dans une tour. Mais un prêtre chrétien, déguisé en médecin, parvint rendre visite à la jeune femme et la baptisa. Son père la décapita mais fut ensuite frappé par la foudre. Les chrétiens de la région, ignorant son nom, l'ont surnommée « l'étrangère », Barbara en grec.

On dit d'elle qu'elle protège de la foudre et à cause de cela, elle est depuis des siècles la patronne des artilleurs, des mineurs (qui travaillent avec des explosifs), des artificiers, mais aussi des sapeurs-pompiers. On trouve de nombreuses statues à son effigie dans les églises de Suisse et d'ailleurs : par exemple, elle est représentée au sommet du portail d'entrée de la cathédrale de Lausanne, en compagnie de cinq autres saints très populaires au Moyen-Âge.