



Une recette biblique pour accompagner votre pain

Une entrée dans le festin biblique

*Inspirée du récit de la Genèse 25,34 :
« Et Jacob lui donna du pain et du potage aux lentilles »*

Cette recette se trouve dans le livre « *Les nourritures aux temps de la Bible* »¹

- ★ 1,5 verre de lentilles de corail ou de lentilles verte – La couleur de votre soupe changera. Choisissez des lentilles locales si possible.
 - ★ 1 oignon moyen émincé
 - ★ 2 branches de céleris émincées
 - ★ 1 poireau émincé
 - ★ 1 carotte émincée
 - ★ 6 verres de bouillons de légumes ou 6 verres d'eau avec du sel, du poivre et un bouquet d'herbes aromatiques (feuilles de laurier, romarin, thym, etc.)
 - ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
 - ★ Du sel et poivre
 - ★ 0,5 cuillère à café de cumin en poudre
- Pour des croutons en accompagnement :*
- ★ De l'huile d'olive
 - ★ 1 oignon coupé en rondelle
 - ★ Des croutons de pain à choix
 - ★ De l'ail, si vous le souhaitez



- Mettez les lentilles et les légumes dans une casserole avec le bouillon ou l'eau et le bouquet garni, et portez à ébullition ;
 - Laissez cuire 20 minutes à petits bouillons jusqu'à ce que les lentilles se défassent ; si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau ;
 - Écrasez les lentilles, les mixez-les, suivant votre préférence
 - Ajoutez le cumin, le vinaigre de vin, le sel et le poivre ;
 - Servez la soupe chaude.
-
- Faire frire les rondelles d'oignon dans l'huile d'olive.
 - Ajouter des croutons de pains et, si souhaité, de l'ail
 - Vous pouvez servir la soupe en ajoutant les oignons et les croutons ou les servir à côté.

¹ « *Les nourritures aux temps de la Bible : depuis la pomme d'Adam jusqu'au Dernier Repas* », de Miriam FEINBERG-VAMOSH, Ed. LLB ; Société biblique française, 2005



Dans le verset du jour d'E·Isaïe 25,6, il est question de banquet : « *Sur la montagne de Sion, le Seigneur de l'univers offrira à tous les peuples un banquet...* »

Dans son livre sur la nourriture, Olivier Bauer² a établi le menu biblique :

Entrées

Soupe aux concombres sauvages (2 Rois 4, 39)

Fèves et épis grillés (2 Samuel 17,28)

Brouet de lentilles (Genèse 25,34)

Vinaigrette (Ruth 2,14)

Plats principaux

Gigot et queue d'agneau (1 Samuel 9,24)

Gazelle et cerf (Deutéronome 12,15)

Perdrix (2 Samuel 26,20) et poisson (Néhémie 13,16)

Fromage (1 Samuel 17,17) et caillé (Genèse 18,8)

Desserts

Gâteau de dattes et gâteau de raisins secs (2 Samuel 6,19)

Amandes (Ecclésiaste 1,25)

Raisins, grenades et figues (Nombres 13,23).

Boissons

Vin aromatisé et jus de grenade (Cantique des cantiques 8,2)

Lait de chèvre (Proverbes 27,27)

Galettes sans levain (Exode 12,39), cumin (Esaïe 28,25), safran (Cantique des cantiques 4,14), câpres (Ecclésiaste 125), sel (Job 6,6) et miel (Ézéchiel 16,13)

Si vous voulez en savoir plus sur la nourriture biblique, n'hésitez pas à aller voir notre fiche « Quand les récits bibliques parlent de nourriture... »³

² Olivier Bauer « Le protestantisme à table. Les plaisirs de la foi », Labor et Fides, 2000.

³ https://www.avent-autrement.ch/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/2022_s4_Quand_laBible_parle_de_nourriture..pdf