



Nous faisons des petits pains

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

À l'intérieur, dans une cuisine avec un four



Idée clé

Faire des petits pains ensemble et découvrir : Jésus est le pain de vie



Préparation

Matériel 15 min · Préparation 15 min



60 minutes



6 à 10 enfants



3 à 6 ans



sans levure, vite prêt



Matériel

- ☐ pâte au fromage blanc et à l'huile : 150 g de fromage blanc, 6 c. à s. de lait, 6 c. à s. d'huile, 1 pincée de sel, 300 g de farine, 1 sachet de levure chimique
- ☐ tabliers ou vieux t-shirts
- ☐ saladiers, cuillères, plaque avec papier cuisson
- ☐ four (utilisé uniquement par le responsable)
- ☐ graines à saupoudrer (p. ex. sésame, flocons d'avoine)



Déroulement

0-5'

Accueil – Se laver les mains, mettre les tabliers, regarder et sentir tous les ingrédients.

5-20'

Pétrir la pâte – Les enfants ajoutent les ingrédients un à un dans le saladier et pétrissent jusqu'à obtenir une pâte lisse.

20-30'

Former les petits pains – Chaque enfant forme deux petits pains et les saupoudre de graines. Le responsable met la plaque au four (environ 15 à 20 minutes à 200 °C).

30-45'

Temps spirituel – Jean 6,35 : Jésus dit : « Je suis le pain de vie. » Le pain remplit le ventre – Jésus remplit notre cœur de joie.

45-60'

Manger ensemble – Manger ensemble les petits pains refroidis, après avoir dit merci.



Nous faisons des petits pains

Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Peser tous les ingrédients à l'avance dans de petits bols – ainsi chaque enfant peut verser quelque chose.
- 2 Mélanger d'abord fromage blanc, lait, huile et sel, puis ajouter farine et levure.
- 3 Tout le monde peut pétrir – plus il y a de mains, plus la pâte est belle.
- 4 Former de petites boules, les poser sur la plaque et les aplatir légèrement.
- 5 Pendant la cuisson, ranger ensemble et mettre la table.

 **Exemple :** « Vous sentez ? Les petits pains sont bientôt prêts. Comme le pain remplit notre ventre, Jésus veut rendre notre cœur joyeux. »

Sécurité

- Demander avant les allergies et intolérances (gluten, lait, sésame) ; proposer des alternatives si besoin.
- Seul le responsable utilise le four ; les enfants restent à distance de la plaque chaude.
- Se laver les mains avant de cuisiner et de manger.

Variantes

- Former des petits pains en forme d'animaux ou de lettres.
- Faire un petit pain de plus et l'offrir à quelqu'un.

À méditer

Avec qui aimerais-tu partager ton petit pain ?