

# A RETENIR



Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'UE



## VUE D'ENSEMBLE

- Traditions de Pâques
  - Belgique
  - Bulgarie
  - Irlande
- Recettes de Pâques
  - Fried milk d'Espagne
  - Flaounes de Chypre
  - Pâté de Pâques de France

## Joyeuses Pâques !

Pâques est l'une des festivités les plus importantes pour les chrétiens. Une fois par an, des millions de personnes célèbrent la résurrection de Jésus d'entre les morts. Bien que les célébrations en Europe soient généralement similaires, les traditions de Pâques sont aussi diverses que les pays eux-mêmes. De la peinture sur œuf en Europe centrale et orientale à la chasse aux œufs dans les pays d'Europe occidentale, les célébrations de Pâques témoignent de la richesse culturelle des traditions européennes. Dans ce bulletin d'information, les partenaires de Traceus vous souhaitent de joyeuses Pâques et partagent avec vous les traditions de leurs pays ainsi que des recettes pour une célébration parfaite.



### Les traditions de Pâques en Belgique : des œufs en chocolat et des cloches qui volent !



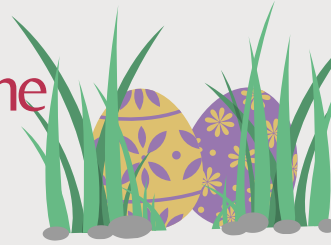
Une vieille légende belge raconte que les cloches des églises disparaissent dans les jours précédant Pâques et ne reviennent que le matin de Pâques en apportant du chocolat et des œufs. En Belgique vous n'entendrez pas les cloches sonner avant Pâques, en signe de deuil pour le crucifié. La plupart des magasins sont fermés et les familles se réunissent pour de grandes festins afin de célébrer Pâques. Mais il y a beaucoup à faire pour ceux qui souhaitent faire des activités typique des Pâques belges, notamment des chasses aux œufs publiques.

Les œufs et les lapins de Pâques sont des symboles de fertilité. On peut également voir des arbres de Pâques, qui sont décorés d'œufs colorés et d'autres décorations. Étant l'un des producteurs de chocolat les plus savoureux au monde, la Belgique est aussi le pays où vous pouvez trouver de délicieux œufs en chocolat. Oubliez les œufs creux : en Belgique, ils sont gourmands, fourrés de pistaches, de pâte d'amande ou encore de crème de noisettes.

La fête de Pâques est donc grandiose. Comme la plupart des célébrations belges, c'est un moment consacré à la famille. Elle comprend un long festin le dimanche, composé d'agneau, de jambon, d'asperges, de pommes de terre, de crêpes et de ris de veau. De nombreuses familles assistent aussi à la messe du dimanche de Pâques, qui marque la résurrection du Christ, et organisent des chasses aux œufs en famille dans leurs jardins pour leurs enfants.



# La Danse du Gâteau, le samedi et le dimanche de Pâques et le Vendredi saint en Irlande



## La Danse du Gâteau

La Danse du Gâteau est une tradition aujourd'hui largement révolue, mais elle constituait une partie importante des célébrations du dimanche de Pâques. Le gâteau était souvent un barmbrack (cake irlandais) décoré d'oiseaux ou de poissons. Le gâteau était placé au centre de la table sur un morceau de lin blanc, la musique démarrait et la danse commençait - d'où la Danse du Gâteau. Le meilleur danseur remportait le gâteau.



## Samedi et dimanche de Pâques

Le samedi et le dimanche de Pâques étaient, et sont toujours pour beaucoup, le point culminant des 40 jours et 40 nuits de carême et de jeûne. Traditionnellement, en Irlande, les gens allumaient un cierge pascal pour symboliser la résurrection du Christ. Ils se levaient au lever du soleil et dansaient pour fêter l'événement.

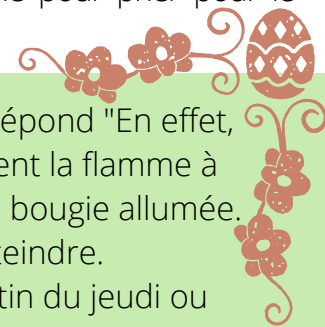
## Le Vendredi saint en Irlande

Depuis l'époque médiévale, tout pain cuit le Vendredi saint était marqué d'une croix en souvenir de la crucifixion du Christ. Cette tradition a survécu dans les Hot Cross Buns que nous mangeons aujourd'hui à Pâques, et est même observée chaque jour de l'année ; dans toute l'Irlande, on continue de marquer d'une croix le pain fait maison.



Pâques est une fête particulièrement solennelle dans le calendrier des chrétiens orthodoxes. Les Bulgares célèbrent Pâques par un office dans leur propre langue, qui date du IXe siècle à l'époque où la Sainte Bible a été traduite en bulgare, et transmise grâce à de nombreux manuscrits écrits par des moines.

Le soir de Pâques, les chrétiens orthodoxes se rendent à l'église pour une messe solennelle. Le point culminant de cette messe est à minuit, lors d'une résurrection symbolique du Christ. Peu avant minuit, les prêtres s'enferment dans l'autel du temple pour prier pour le feu divin.



Ensuite, ils sortent devant l'église et annoncent "Le Christ est ressuscité" et la foule répond "En effet, il est ressuscité". Les gens allument leur bougie avec celles des prêtres et transmettent la flamme à ceux se trouvant à proximité. Ensuite, chacun fait trois fois le tour du temple avec sa bougie allumée. Ce cierge de Pâques est enfin rapporté à la maison, avec précaution pour ne pas l'éteindre. La tradition veut aussi que les œufs soient peints pour Pâques. Cela se fait tôt le matin du jeudi ou du samedi de la semaine de la Passion. Le premier œuf est toujours rouge et décoré d'une croix. On s'en sert pour imprimer la marque de croix sur le front des membres de la famille, comme souhait de bonne santé pour l'année à venir. Cet œuf est conservé jusqu'à Pâques suivant. Le deuxième œuf est également rouge et est déposé dans l'église la nuit précédant Pâques. Ces œufs rouges sont un symbole du sang du martyr du Christ, et le pain de fête est un symbole de l'agneau de Dieu - le Christ. La coutume largement répandue de faire ce pain sucré décoré, appelé kozunak, a été introduite en Bulgarie à la fin du XIXe siècle.

La plupart des gens partagent ces œufs et gâteaux de Pâques tout de suite pendant la nuit devant l'église, avec leurs parents et amis. Tous se rendent également visite durant les trois jours que durent les vacances de Pâques, et échangent des œufs et des gâteaux de Pâques colorés et décorés. Enfin la table de Pâques est particulièrement riche après les 7 semaines de jeûne. Le menu se compose traditionnellement d'œufs, de délicieux plats d'agneau, de salade verte, de pâtisseries et de gâteaux de Pâques. La coutume veut aussi que l'on boive du vin rouge.





## Fried milk



1 litre de lait • 120 g sucre • 120 g maïzena  
 • 1 zeste de citron • 1 zeste d'orange •  
 1 c. café de vanille • 1 bâton de cannelle

### Pour la pâte :

3 oeufs • 50 g de farine • Huile pour la  
 friture • Sucre pour la pâte à frire

Le lait frit est un délicieux dessert typiquement espagnol, notamment dans le nord du pays. Il est rapide et facile à préparer et vous verrez à quel point il est crémeux. Avec seulement quelques ingrédients de base, vous obtenez un dessert parfait que les petits vont adorer. Vous pouvez le préparer la veille, et l'enrober de sucre juste avant de le servir, car c'est un dessert qui se mange froid. Ce Pâques est le moment idéal pour le préparer et surprendre votre famille et vos amis.

- Râpez quelques zestes d'orange et de citron. Réservez l'équivalent d'un verre de lait. Versez le reste du lait dans une casserole, ajoutez les zestes, le bâton de cannelle et le sucre. Faites chauffer. Baissez le feu lorsque le lait commence à bouillir et laissez la casserole sur le feu pendant 10 minutes pour permettre au lait d'absorber tous les arômes. Laissez-le bouillir très lentement. Après 10 minutes, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez la maïzena au lait que vous avez mis de côté et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute. Incorporez la vanille.
- Filtrez tout le lait frit dans une casserole séparée et ajoutez le lait dans lequel vous avez dissous la maïzena. Mélangez bien et portez à ébullition pour épaissir, en remuant constamment. Retirez la casserole du feu lorsque vous avez obtenu une texture très crémeuse.
- Versez le mélange sur un plateau en plastique pour le laisser refroidir et couvrez-le d'un film alimentaire pour éviter qu'une croûte ne se forme. Laissez refroidir, d'abord à température ambiante, puis au réfrigérateur pendant une nuit.
- Découpez des portions à la taille souhaitée avec un couteau et retirez-les délicatement de la plaque.
- Préparez la pâte à frire, en mettant la farine dans une assiette et les œufs battus dans une autre.
- Pour faire frire le lait frit, faites chauffer une grande quantité d'huile dans une poêle. Trempez les morceaux de lait frit d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu. Mettez le lait frit dans la poêle lorsque l'huile est très chaude. Retournez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés et déposez-les dans une assiette avec du papier absorbant.
- Enrobez-les d'un peu de sucre. Au moment de servir, retirez l'excès d'huile avec une serviette et recouvrez de nouveau chaque portion de sucre.



## Pâté de Pâques or pâté berrichon

Comme son nom l'indique, le pâté de Pâques berrichon trouve ses origines dans la culture du Berry. Dans cette province française, chaque famille possède sa propre recette, qui se transmet de génération en génération. Également appelée pâté de Pâques, cette spécialité berrichonne se compose généralement d'une pâte feuilletée ou brisée, d'une farce à la viande, d'épices, d'échalotes et d'œufs de poule ou de caille durs. Les recettes traditionnelles mélangent deux types de viande : le porc (principalement le jarret et la longe) et le veau. Par commodité, la chair à saucisse les remplace désormais dans la plupart des préparations. Il peut être consommé chaud ou froid et accompagné d'une salade verte.

2 pâtes feuilletées • 300g de chair à saucisse • 200g de veau émincé • 6 œufs  
 (4 œufs durs • 1 œuf pour le pâté • 1 jaune d'œuf pour la pâte) • 50g de  
 chapelure • persil, sel, poivre • 1 échalote et de la noix de muscade

- Faire bouillir 4 des œufs.
- Mélangez la viande avec l'échalote finement hachée, le persil, un œuf (battu), la chapelure et assaisonnez-la avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- Placez une pâte feuilletée sur une plaque de cuisson et déposez la moitié de la viande sur la pâte.
- Coupez les œufs durs en deux et placez-les sur la viande, face vers le bas.
- Recouvrez les œufs avec le reste de la viande.
- Recouvrez la viande avec la seconde pâte feuilletée et scellez les deux pâtes ensemble.
- Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf restant et faire 2 grandes incisions dans la pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 20 minutes, puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.





# Flaounes



La flaouna est le plat chypriote traditionnel de Pâques, composé d'une feuille de pâte remplie de fromage Paphitiko ou de halloumi, de raisins secs et de menthe, et aromatisé au mahlepi et à la gomme à mastic.



Les "Flaounes" sont fabriqués à Chypre depuis le 19<sup>e</sup> siècle. Selon la tradition, ils étaient préparés le Samedi Saint, puis apportés dans les églises et consommés après l'office. Ils étaient également offerts aux visiteurs étrangers et aux personnes qui ne pouvaient pas les préparer elles-mêmes. Mais ce plat, en plus d'être une "tarte au fromage traditionnelle de Pâques", avait un rôle utilitaire. Autrefois, les "flaounes" étaient transportés à l'église le soir du Samedi Saint et offerts aux fidèles pour les aider à passer du jeûne à la consommation de viande sans provoquer de troubles gastriques. Jusqu'à récemment, cependant, les flaounes étaient distribuées soit par les enfants allant de maison en maison pour annoncer la résurrection du Christ, soit par les ménagères se rendant à l'église.

On pense que la flaouna est l'adaptation chrétienne d'une ancienne coutume grecque consistant à fabriquer une friandise à base de noix appelée palathi. En Grèce antique, le palathi était offert aux enfants qui rentraient chez eux en chantant pour célébrer la venue du printemps.

Dans certains villages, pour réussir la cuisson, les femmes sautaient au-dessus du four en chantant "Rouge comme les bougies et grand comme les fourneaux", tandis que dans la région de Tilliria, les femmes jetaient dans le four les "martouthkia" que portaient les enfants. Dans le cas des flaounes funéraires, comme à Armali, le fromage symbolisait les morts, tandis que l'œuf dans les "flaounes de la Résurrection" symbolisait la vie.

## Ingrédients

### Pour la garniture

1 c. café gomme à mastic • 1 c. café mahlepi • 1 c. café sucre • 228g fromage halloumi • 228g cheddar doux et mou • 115g raisins secs • 84g de semoule • 1 c. café levure chimique • 1/2 c. café menthe séchée moulue • 2 œufs

### Pour la pâte

2 1/4 c. café levure sèche active • 300 ml lait tiède, avec 1 c. café gomme à mastic • 1 c. café mahlepi • 512g farine • 1 c. café levure chimique • Sucre • Sel • Huile d'olive

### Pour la garniture

1 œuf, battu • 70g graines de sésame

## Préparation du mélange de fromage

- A l'aide d'un mortier et d'un pilon, broyez le mastic et le mahlepi avec 1 c. café de sucre jusqu'à obtenir une poudre fine.
- Râpez les fromages et les mélanger avec les raisins secs, la semoule, la levure, le mélange pilé et la menthe écrasée.
- Ajoutez les œufs, un par un, en mélangeant jusqu'à ce que le fromage soit devenu un mélange ferme qui peut être façonné en boule (moins ou plus d'œufs peuvent être nécessaires selon le niveau d'humidité du fromage).
- Couvrez la garniture et mettez-la au réfrigérateur pendant la nuit, ou au moins 4 heures, pour que les saveurs se mélangent.

## Pâte et cuisson

- Sortez le fromage pour le mettre à température ambiante.
- Mélangez la levure avec 1/2 c. de lait tiède. Mettre de côté pour que la levure s'hydrate.
- Pilez finement le mastic et le mahlepi avec 1 c. à café de sucre.
- Mélangez la farine, la levure chimique, 1 c. café de sel et le mélange pilé dans un grand bol.
- Ajoutez l'huile et mélangez-la dans la farine du bout des doigts, jusqu'à ce que le mélange ait une texture sableuse.
- Versez le mélange de levure ramollie dans la farine et mélangez bien avec vos mains.
- Ajoutez progressivement les 3/4 du lait tiède restant, en pétrissant au fur et à mesure, et en en ajoutant juste assez pour incorporer tous les ingrédients secs et créer une pâte ferme qui ne colle pas aux mains.
- Couvrez la pâte et mettez-la de côté pour la faire lever pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'elle ait presque doublé de volume.
- Etalez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait 3mm d'épaisseur (elle doit mesurer environ 40x50cm). Coupez la pâte en carrés de 10cm. (Ou coupez la pâte selon la forme et la taille souhaitées).
- Badigeonnez un côté de la pâte coupée avec l'œuf battu et placez-la côté œuf vers le bas sur les graines de sésame.
- Placez un gros 1/4 de tasse de la garniture au fromage sur le dessus de la pâte (du côté sans graines).
- Badigeonnez les bords extérieurs de la pâte avec l'œuf battu et repliez-les vers le centre (en laissant le centre de la garniture découvert). Pincez le côté sans graines des coins de la pâte pour maintenir les côtés en place sur la garniture.
- Placez les flaounes façonnées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez la garniture exposée d'un peu d'œuf battu.
- Laissez les flaounes lever pendant 30-45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement gonflées, tout en préchauffant votre four à 190°C.
- Faites cuire les flaounes pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Servez-les avec du miel et de la cannelle pour un plaisir sucré ou avec des olives et des tranches de viande pour un plaisir salé.

