

# COLLATIONS du VENDREDI SAINT

## PROPOSITIONS



*La table est nue, sans nappe.*

*Cette journée de jeûne est bien sur à adapter en fonction de l'état de santé des personnes et de leur âge. On peut installer dans la cuisine un endroit avec de l'eau chaude pour tisane, thé ou café, du pain et des fruits secs, pour que la personne qui en a besoin vienne librement y puiser. Cela aidera à rester dans le silence du jour. L'écoute d'une lecture spirituelle vous est proposée pendant la collation de midi (rubrique « célébrer » du samedi saint).*

### Collation de midi

- Bouillon de légumes
- Fruit

### Collation du soir

- Riz et lentilles

Faites cuire à part le riz et les lentilles, puis mélangez en assaisonnant avec des épices de votre choix, vous pouvez mettre un cube de bouillon de volaille dans l'eau du riz, ou bien faites revenir le riz dans une poêle avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis versez de l'eau dans la poêle, baisser le feu et laissez cuire.

- fruit