

GATEAU DE SAINT PHANOURIOS
 « *Phanouropita* », ou « *Pitta mistissimi* »
 pour les samedis et dimanches de Carême

L'ascèse n'empêche pas de manger de bonnes choses, saint Phanourios ne dira pas le contraire : on le prie pour retrouver quelque chose (son nom veut dire : celui qui montre), et ensuite on fait la recette que sa mère lui révéla. Excellente cuisinière, mais prisonnière d'un certain péché, elle lui apparut après sa mort pour que les femmes fassent ce gâteau, et, après l'avoir fait bénir, disent une prière pour le salut de son âme. Spécialement le 27 août, jour de la fête du saint, mais aussi les vendredis soirs de carême, parce que samedi et dimanche on a droit à l'huile !

La photo correspond à la recette donnée par ce lien :

<http://tantekiki1.blogspot.com/2016/08/le-cake-gateau-de-saint-phanourios-st.html?spref=pi>

Mais nous donnons ici une recette un peu différente transmise par Marie-Yolande Frinking :

- 3 tasses de farine
- 2 cuillères à café de poudre à lever
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 tasse de raisins de Corinthe
 (ou ½ de Smyrne et ½ de Corinthe)
- ½ tasse de noix hachées
- ¾ de tasse d'huile d'olive
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de jus d'orange, zeste d'orange rapé
- Sucre glace



Tamisez la farine avec les trois premiers ingrédients.

Ajoutez les fruits secs. Battez ensemble l'huile, le sucre, le jus d'orange et le zeste. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez bien. Versez l'appareil dans un moule huilé de 22x32cm et cuisez à four moyen pendant 45 mn et saupoudrez de sucre glace.

PRIÈRE DE SAINT ÉPHREM
 à la fin des heures

Seigneur et Maître de ma vie,
 éloigne de moi l'esprit de paresse, de dissipation, de domination et de vain bavardage. *(grande métonie)*

Accorde à ton serviteur l'esprit de tempérance, d'humilité, de patience et de charité. *(grande métonie)*

Oui, Seigneur et Roi, donne-moi de voir mes fautes et de ne point juger mon frère. Car Tu es béni dans les siècles des siècles. Amen. *(grande métonie)*

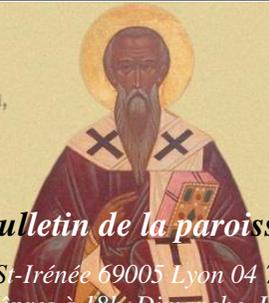
Puis 12x la prière du publicain (Lc 18:13) :

Ô Dieu, sois propice au pécheur que je suis. *(12 petites métonies)*
 Puis de nouveau la prière de saint Ephrem, *(sans métonie sauf celle de la fin).*

n° 1. Carême 2020

Car la gloire de Dieu,
c'est l'homme vivant

et la vie de l'homme,
c'est la vision de Dieu.



Le petit bulletin de la paroisse St-Irénée

6 place St-Irénée 69005 Lyon 04 78 42 16 07
 Samedi, Vêpres à 18h. Dimanche, Liturgie à 10h

Irénaïe de Lyon / Contre les hérésies III, 40, 7)

CARÊME

LE SOUPIR DES EXILÉS

1. Au bord des fleuves de Babylone,
 nous étions assis et nous pleurions,
 au souvenir de Sion.

2. Aux saules de leurs rives
 nous avons suspendu nos harpes.

3. Là, ceux qui nous avaient emmenés captifs
 nous demandaient de chanter des cantiques,

Et nos ravisseurs nous disaient :
 « Chantez-nous un cantique de Sion. »

4. Comment chanterions-nous un cantique du Seigneur
 sur une terre étrangère ?

5. Si je t'oublie, Jérusalem,
 qu'à l'oubli ma droite soit livrée.

6. Que ma langue s'attache à mon palais
 si je ne me souviens plus de toi,
 si je ne fais de Jérusalem la première de mes joies.

7. Souviens-toi, Seigneur, des fils d'Edom,
 qui disaient au Jour de Jérusalem :
 « Détruisez, détruisez-là jusqu'aux assises. »

8. Fille de Babylone, misérable,
 bienheureux qui te revaudra les maux que tu nous valus.

9. Bienheureux celui qui saisira tes petits enfants,
 et les brisera contre la Pierre.

Psaume 136 LXX (traduction p. Placide Deseille)



SEULS LES VIOLENTS S'EN EMPARENT ! *Le sens mystérieux d'un verset assasin*

Une cruauté si injuste

Aujourd'hui nous n'avons pas chanté la fin du psaume que nous aimons redire chaque année pour nous préparer au carême. Vous savez, ce verset si choquant : "Heureux qui saisira tes petits enfants (des nouveau-nés qui n'ont fait ni bien ni mal !) et les brisera contre le roc". Mais comment l'Église peut-elle reprendre ce verset d'un autre âge, une cruauté si injuste, elle qui se dit fille d'un Père si miséricordieux ? Le père Emmanuel m'a demandé, avant de le rechanter, de justifier ces paroles et sommé d'expliquer leur nécessité pour nous.

Voici ce que dit l'Esprit Saint : "Comment chanter un chant du Seigneur en terre étrangère ?" C'est-à-dire ? En gardant la mentalité du monde qui nous entoure. C'est cela qui "livre notre droite à l'oubli" (c'est-à-dire notre action). Et même notre langue : elle n'a plus rien à transmettre, elle "s'attache au palais", inaudible, car compromise ! Elle est devenue langue de bois. Ô Jérusalem, figure de l'Église, reste "la première de nos joies", sans compromissions ! Sois toujours la civilisation dans laquelle nous voulons vivre et mourir, celle que nous voulons offrir à nos enfants et à nos contemporains. Celle où ils pourront "chanter un chant nouveau" !

Mais, si l'on "donne des perles au cochons, se retournant, ils nous dévorent" (Mt 7:6) ! Et pour cela il faut apprendre à reconnaître et à se désolidariser de ces fils d'Édom. Qui sont-ils, ceux qui nous font du gringue, mais qui veulent "détruire Jérusalem jusqu'en ses fondations" ? Comment apporter nos chants à leur Babel ? à cette "fille de Babylone dévastatrice" ? Oui, Babylone, c'est Babel. Et Babel, c'est Genèse 11. Or Abraham, c'est Genèse 12 ! Autrement dit, la ruine de l'une a permis l'ascension de l'autre. Notre Dieu, pour construire Jérusalem (l'Église), est venu détruire Babel.

Qui sont ces enfants ?

Mais nous, comment pouvons-nous être heureux de briser ses enfants, même pour construire sur le roc ? Or qui sont ces enfants, sinon sa descendance qui se propage, c'est-à-dire sa propagande qui nous assiège, ses suggestions démoniaques que nous faisons nôtres sans même nous en rendre compte ? "Heureux" donc qui apprend à "les briser contre le roc", et ce, dès leur apparition, quand ils sont encore petits enfants. Et quel est notre roc ? C'est celui dont Moïse fit jaillir l'eau (Ex 17). Et selon Paul, c'est le Christ, "rocher spirituel qui nous accompagne, pour nous abreuver" (1 Cor 10:4). Ainsi, sur le Christ, les fils de l'orgueil se brisent, et l'eau de son côté transpercé, celle du baptême, les fait renaître fils de l'Église !

Allant me confesser récemment, j'ai reçu du prêtre cette consigne de prévenir les tentations dès le début, même si elles n'ont encore fait ni bien ni mal (comme les nouveau-nés). C'est beaucoup plus facile ! Je comprenais par là le verset du psaume

et aussi la nouvelle traduction du Notre Père : « Ne nous laisse pas *entrer* en tentation », c'est-à-dire rejetons-la quand elle est encore petite enfant. Parce que dire « Ne nous laisse pas *succomber* », c'est trop tardif. Cela correspond exactement à saisir les petits enfants de Babylone (avant qu'ils soient devenus des dragons !) et les jeter contre le Roc du Christ. Comment ? En ayant toujours le breuvage de son Nom et de sa Parole sur nos lèvres. Car "Il frappe la terre du bâton de sa bouche, et du souffle de ses lèvres fait mourir le méchant" (Is 11:4). Comme dit l'Apôtre, « Tous ont mangé le même aliment spirituel et bu le même breuvage spirituel. » (1 Cor 10:4). Et le psalmiste : "Devant moi tu dresses une table face à mes adversaires", (ps 22:5). Alors : à table !

Psalte François Gineste, 9 février 2020

JEÛNE ET ABSTINENCE

du dimanche du Publicain au 29 juin

Selon ses forces, on peut faire moins (ou plus !), en accord avec le père spirituel



Semaine de Carnaval : viande autorisée même les jours d'abstinence (mercredi et vendredi).

Dim. de Carnaval (ou du Fils prodigue) : dernier jour de la viande.

Semaine des laitages (ou de la Tyrophagie) : Laitages autorisés.

Dim. des laitages (ou de l'Expulsion d'Adam) : dernier jour des laitages.

Grand Carême et Grande Semaine : Du dim. soir des Laitages après les vêpres, jusqu'à la vigile pascale : Abstinence de produits d'origine animale (viandes, poissons, œufs, laitages), d'huile et d'alcool.

Lundi, mardi, jeudi : Jeûne jusqu'à none. Miel autorisé.

Mercredi et vendredi : Jeûne jusqu'aux présanctifiés.

Samedi et dimanche : alcool et huile autorisés.

Dimanche des Palmes (Rameaux) : poisson autorisé.

Jeudi saint : alcool autorisé. Vendredi saint : jeûne total sans manger ni boire.

Samedi saint : comme en semaine (sans alcool ni huile). 25 mars : poisson permis.

De Pâques à Pentecôte : Ni jeûne ni genuflexion.

Octave de Pâques : Pas d'abstinence, même mercredi et vendredi.

Ensuite, abstinence mercredi et vendredi. Mais poisson permis.

Octave de Pentecôte : comme à Pâques.

Jeûne des Apôtres : Du lundi après la Toussaint aux vigiles du 29 juin.

Comme au grand carême sauf poisson, permis samedi et dimanche.

24 et 29 juin : poisson permis même aux jours d'abstinence (mercredi et vendredi). alcool et huile permis lundi, mardi et jeudi.

D'après les « Instructions générales à propos des carêmes », de l'Eglise russe

Supplément au n°1.

Carême 2020

Car la gloire de Dieu,
c'est l'homme vivant

et la vie de l'homme,
c'est la vision de Dieu.

Le petit bulletin de la paroisse St-Irénée

6 place St-Irénée 69005 Lyon 04 78 42 16 07
Samedi, Vêpres à 18h. Dimanche, Liturgie à 10h

BON CARÊME !

Хорошо одолжил !

sous le patronage de



saint Euphrosyne le cuisinier

avec quelques liens à conseiller à nos maîtres queux :

<http://www.en-direct-dathenes.com/article-28463088.html>

<http://www.orthodoxa.org/FR/orthodoxie/traditions/caremeFr.htm>

<https://tableorthodoxe.blogspot.com/> (aller aux pages Carême)

<https://recettes.de/careme>

Pour certaines recettes : penser à retirer l'huile en semaine ©

FÉVRIER 23 Dim. 10h Lit. de St Jn-Xome + Entrée en carême.
18h. Onction des malades + petites complies.

24 Lun. 21h. Grand canon 1/4.

25 Mar. 21h Grand canon 2/4.

26 Mer. 21h. Grand canon 3/4.

27. Jeu. 21h. Grand canon 4/4.

28. Sam.18h.Vêpres.

MARS 1^{er}. Dim. 10h Lit. de St Basile.

7. Sam. 18h. Vêpres.

8. Dim. 10h Lit. de St Basile.

11. Mer. 18h30. None, Typiques et Présanctifiés.

14. Sam. 18h. Vêpres

15. Dim. 10h. Lit. de St Basile.

18. Mer. 18h30. None, Typiques et Présanctifiés. *Mi-carême.*

20. Ven. 18h30. None, Typiques et Présanctifiés.

21. Sam. 18h. Vêpres.

22. Dim. 10h. Lit. de St Basile.

24. Mar. 18h30. None, Typiques et Présanctifiés. + Grand canon.

25. Mer. 18h30. None, Typique et Présanctifiés. *Annonciation.*

27. Ven. 18h30. None, Typique et Présanctifiés. + Acatliste.

28. Sam. 18h. Vêpres.

29. Dim. 10h. Lit. de st Basile. Heure d'été.

AVRIL 1^{er}. Mer. 18h30. None, Typique et Présanctifiés.

3. Ven. 18h30. None, Typique et Présanctifiés. *Fin du carême.*

4. Sam. 10h. Lit. de St Jn-Xome. 18h Vêpres.

5. Dim. 10h. Bénédiction Rameaux + Lit. de st Jn-Xome. 19h Matines.

6. Lundi saint 18h. Matines.

7. Mardi saint 19h. Matines + Onction de l'huile sainte.

8. Mercredi saint 19h. Messe chrismale.

9. Jeudi saint 17h30 Vêpres + Lit. de st Basile + lavement des pieds.
+ pic-nic. 20h45. Matines (12 évangiles).

10. Vendredi saint 9h. Prime et tierce. 12h15 Sexte et none.

17h30 : Vêpres de l'ensevelissement. 20h45. Matines + procession.

11. Samedi saint 12h Vêpres avec lectures + Lit. de st Basile.

20h45. Office de minuit + lect. Actes des Apôtres.

22h *Pâques.* Procession + Matines + Liturgie de st Jn-Xome.

13. Lundi 10h. Lit. + pic-nic. **18.** Sam. 18h. Vêpres. **19.** Dim. 10h. Lit.

**HORAIRES
CARÊME
SEMAINE
SAINTE
ET PÂQUES
2020
PAROISSE
BYZANTINE
SAINT-IRÉNÉE**