



## RECETTE DE FABRICATION DES PROSPHORES

(transmise oralement le 30 janvier 2015, par Blaise Rossi)

### INGREDIENTS (pour une liturgie : 1 pain des Pères et prospiores)

- 1kg de farine fluide blanche type 45-55 (+ 50 à 100gr pour le plan de travail)
- 0,5 litres d'eau de source (soit environ 2 grands verres)
- 8 à 12gr , soit 2 sachets de levure sèche de boulanger (1 sachet est prévu normalement pour 250gr de farine) ou de la levure en vrac
- 8 grammes soit 1 cuillerée à soupe de gros sel gris de Guérande = 8gr
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger (et du sirop de rose si l'on souhaite, le parfum en sera encore plus délicat, ce que tous les prêtres n'approuvent pas)
- 1 emporte pièce ou un saladier de 15-16cm pour le pain des Pères
- 2 emportes pièces de 5 et 4 cm pour les prospiores

### PREPARATION DE LA PÂTE

- mettre la levure (mais pas le sel qui empêcherait la levure de pousser) dans une casserole, y rajouter l'eau de source
- faire dissoudre le mélange en chauffant modérément (tiédir) en mélangeant au fouet
- verser progressivement la préparation et la fleur d'oranger, dans les 900 gr de farine (dans laquelle on aura préalablement mélangé le sel) disposée en puits dans une jatte jusqu'à obtention de la texture désirée.
- mélanger à la main, la pâte doit être élastique ne pas coller aux doigts : la travailler en rabattant les bords vers le centre du pàton
- recouvrir d'un linge et d'un pull chaud ou d'une couverture, laisser reposer dans un endroit tiède (1 à 2 heures pas plus), afin qu'elle lève.

### MISE EN ŒUVRE

- retravailler juste un peu la pâte, rajouter un peu de farine si celle-ci est collante (on peut choisir de moins travailler la pâte avant levée, mais dans ce cas il faudra plus la retravailler ensuite et laisser lever à nouveau).
- fariner le plan de travail et la plaque de cuisson (ou disposer du papier sulfurisé sur celui-ci)
- préchauffer le four à 180° (la température chutera à 160° à l'ouverture du four)

## **PREPARATION DU PAIN DES PERES ou AGNEAU**

- étaler un peu moins de la moitié de la pâte au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 3 à 4 mm ; père Syméon indique 1,5cm.
- découper à l'emporte-pièce deux disques de pâte d'environ 12 à 16cm de diamètre (correspondant à un peu plus du grand diamètre du sceau à prosphores)
- poser un des disques sur la plaque de cuisson, le mouiller à l'eau à l'aide d'un pinceau
- poser le second disque (face farinée) sur la plus grande face du sceau, l'aplatir délicatement avec la paume de la main, afin d'y imprimer le dessin en relief du sceau, en évitant de faire déborder la pâte du bord de celui-ci
- décoller doucement le disque de pâte dans le déformer, et le poser sur le premier disque humecté d'eau, face imprimée vers le haut.
- Cuisson : mettre au four 10' à 160°, puis 15' à 140° (ne pas sortir du four entre les deux étapes) ; Père Syméon indique 150° pendant 40' et place un récipient rempli d'eau dans le four).

## **PREPARATION DES PROSPHORES**

- étaler le reste de pâte en 2 parties distinctes
- sur la première, à l'aide du plus grand des 2 petits emporte-pièces, former 33 disques et les disposer sur la plaque de four farinée ou sur du papier sulfurisé.
- humecter au pinceau les disques ainsi disposés
- sur la seconde, former autant de disques à l'aide du plus petit des emporte-pièces
- passer de la farine sur une face, poser un à un chacun des petits disques de pâte (côté farine) sur la petite empreinte du sceau à prosphores, en appuyant délicatement mais suffisamment avec la face du pouce, de façon à bien y imprimer le dessin du sceau
- déposer, face imprimée vers le haut, chacun des petits disques sur les plus grands disques humectés. Ne pas appuyer ! Poser simplement !
- piquer avec un cure-dent à travers l'épaisseur des 2 disques pour les souder (à chaque extrémité de la croix et en son centre)
- Cuisson : mettre au four 10' à 160°, puis 15' à 140° (comme pour le pain des Pères) ne pas sortir du four entre les deux étapes de cuisson.

## **PREPARATION SPIRITUELLE**

Les prosphores seront préparées le samedi, veille de la Divine Liturgie. Il conviendra de jeûner tout le samedi. Pendant la confection des pains, l'officiant récitera intérieurement le Notre Père ou la Prière du Nom de Jésus ou encore celle de Saint Ephrem pendant le Grand Carême, dans une attitude d'Offrande, d'humilité sincère, et de silence.