



# LES ÉCHOS

## LETTRE AUX AMIS DES EUL • Décembre 2025

### Édito

## Incommensurable commensalité !

**En ce début de décembre, alors que les fêtes de Noël se préparent, la question des repas se pose avec évidence : comment partager, accueillir et vivre ces moments ensemble ? Même lorsque les histoires familiales sont sources de tensions, un repas peut devenir un lieu de rencontre, de joie et d'hospitalité. Dans d'autres cultures, les fêtes religieuses sont également l'occasion d'ouvrir sa porte et de partager un repas avec ses voisins, quelles que soient leurs croyances.**

La commensalité est un formidable mot qui décrit l'acte de manger ensemble, de partager la même table. Cette notion est présente dans toutes les cultures mais tient une place particulière en France. Par exemple, notre pays est celui qui accorde le plus de temps à la pause déjeuner. Celle-ci suscite l'étonnement des pays anglo-saxons, où l'on se résout à avaler son sandwich entre deux tâches, sur son lieu de travail. Le repas, c'est plus que manger : c'est une culture.

Lors du repas, il ne s'agit pas seulement de restaurer le corps. La dimension d'hospitalité liée au repas nourrit notre être tout entier, dans ses dimensions psychique et spirituelle. Notre langue possède un joyau dans son vocabulaire : le mot « hôte » désigne à la fois celui qui reçoit et celui qui est reçu, au point de semer une heureuse confusion. Le repas peut être l'occasion d'une

véritable rencontre : on reçoit autant que l'on est reçu. C'est un lieu possible de communion. Ce n'est pas un hasard si ce terme est employé pour témoigner de ce qui peut se vivre lors de la Sainte-Cène. Un moment où — à l'invitation du Christ qui nous accueille — nous acceptons de déposer les armes, en accueillant le prochain, y compris celui avec qui nous sommes en mauvais termes, tel qu'il est.

Ce qui fait la richesse d'un repas, ce n'est pas sa forme, qu'il soit simple ou extrêmement raffiné et coûteux, mais la qualité de la rencontre, l'ouverture à l'autre et la joie partagée. Aux EUL, cette dimension se vit pleinement. Dans nos maisons, camps et ateliers de cuisine, le repas est un moment de partage et d'apprentissage. Dans ce numéro des Échos, Sophia Baltzer présente la portée éducative et écologique de notre approche de l'alimentation. Caroline Ingrand-Hoffet partage, dans son interview, l'expérience des jeunes catéchumènes lors du week-end « À table » sur la Sainte-Cène, mêlant ateliers cuisine, repas partagés et découverte spirituelle. Enfin Elisabeth Lotz propose une recette anti-gaspi et gourmande, qui pourra trouver une belle place sur vos tables de fêtes.

Un repas on ne fait pas qu'y manger. On peut en calculer le budget, mais la richesse de la rencontre reste incommensurable ! Que vos repas de Noël soient joyeux, pleins de chaleur et de convivialité, et qu'ils continuent d'inspirer des moments de rencontre et de partage, dans vos maisons comme dans nos activités aux EUL.

Marc-Etienne Berron  
vice-président



# Déguster un bon plat aux EUL : ça laisse des souvenirs !



Aux EUL, nous faisons de l'alimentation un élément clé de notre projet éducatif et écologique. Dans nos maisons, partager un repas, c'est participer à une démarche de découverte. Chaque plat est préparé sur place à partir de produits locaux et issus de circuits courts. La démarche éducative passe par le plaisir et la découverte du goût, mais aussi par la compréhension que notre alimentation a une origine, un cycle et des conséquences concrètes sur notre environnement et notre manière de vivre ensemble.

Dans cette même logique, nous proposons chaque jour un repas végétarien, conçu pour éveiller la curiosité gustative et montrer qu'une cuisine sans viande peut être équilibrée, savoureuse et respectueuse de la planète. Nous valorisons également les fruits et légumes offerts par les paroisses alentour, collectés

lors des fêtes des récoltes. Ces dons sont transformés sur place en plats, compotes, soupes.

Pour aller plus loin dans notre démarche, nous collaborons avec Elisabeth Lotz, animatrice culinaire, ancienne cuisinière des EUL, qui propose des ateliers valorisant les produits de saison, le respect de la filière et la créativité. Les enfants sont invités à participer activement, à toucher, sentir, goûter, cuisiner.

Oui, « déguster un bon plat aux EUL » laisse des souvenirs ! Un moment partagé, une odeur, une texture : tout cela crée des temps forts. Ces souvenirs sont précieux : ils deviennent des repères qui donnent envie de cuisiner, de consommer autrement, et de poursuivre chez soi une alimentation responsable.

Sophia Baltzer,  
directrice des EUL



## Recette de Chutney d'épluchures de pommes aux épices douces.

Voici une jolie recette qui permet de lutter à petite échelle contre le gaspillage alimentaire ! Les épluchures nous restent souvent sur les bras lorsque l'on prépare, par exemple, une compote ou une tarte aux pommes, alors pourquoi ne pas les cuisiner ?

Pleines de vitamines et de goût, elles peuvent être valorisées de multiples façons que ce soit en tisanes parfumées en gelées ou vinaigre.. De mon côté, j'ai sélectionné pour vous une recette inédite et délicatement parfumée. Pour ceux qui ignorent ce qu'est un chutney, il s'agit d'une sauce aigre-douce parfumée d'épices, originaire de la cuisine indienne traditionnelle ou sud-africaine. A l'approche de Noël, cette recette pourra ravir vos invités en égayant vos entrées festives, ou accompagner un plateau de fromages ou de charcuterie.

Chaque petit geste compte pour consommer mieux. On retrouve ici les belles valeurs des EUL, que je partage depuis très longtemps et qui continuent d'infuser dans chacun de mes ateliers cuisine !

Éplucher l'oignon et le ciseler finement. Râper un peu de gingembre. Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile neutre, puis faire suer l'oignon ciselé. Ajouter les épluchures de pommes, le vinaigre, le sucre, le gingembre et les épices. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 60 minutes, en remuant de temps en temps pour que le mélange n'attache pas, mais réduise tout doucement en s'imprégnant des parfums des épices. Quand la texture est épaisse, arrêter le feu, saler et poivrer, mixer éventuellement. Il est possible d'ajouter quelques raisins secs en fin de cuisson, pour le plaisir ! A conserver au frais et à consommer rapidement (4-5 jours). Il est possible de congeler la préparation pour une utilisation ultérieure, ou de la placer dans des petits pots adaptés à la stérilisation, et de stériliser pendant 45 minutes, pour une conservation plus longue.

Elisabeth Lotz



Pour valoriser environ 500 g d'épluchures de pommes, il faudra prévoir :

- 15 cl de vinaigre de cidre
- 100 g de sucre
- 1 oignon rouge
- un peu d'huile neutre
- un peu de gingembre frais ou en poudre
- du sel et du poivre
- des épices selon vos envies (cannelle, cardamome, clous de girofle, muscade, piment...)
- facultatif : des raisins secs



# Les week-ends de catéchisme aux EUL : Quand la foi se vit autrement

Pasteure à Kolbsheim/Hangenbieten, Caroline Ingrand-Hoffet participe chaque année, avec les catéchumènes de son consistoire, aux week-ends organisés par la pasteure Barbara Siéwé et l'équipe de jeunes bénévoles des EUL. Elle partage avec nous son expérience du vivre-ensemble avec les jeunes.

**Qu'est-ce qui rend l'expérience aux EUL différente du catéchisme habituel ?**

Travailler sur un temps plus long permet de cumuler différentes approches. Le week-end "À table", sur le thème de la Sainte-Cène, nous a permis d'avoir une expérience pratique de la préparation du repas et du partage du seder (repas de la pâque juive). Nous avons pris le repas dans la chapelle, assis au sol autour de tables basses. C'était visuellement très beau et le moment était rempli de solennité et de spiritualité.

**Pouvez-vous nous partager un moment passé aux EUL ?**

J'ai en mémoire un jeu coopératif avec des skis : les participants devaient tous se déplacer en même temps. C'est une belle expérience du vivre-ensemble, d'être utile les uns aux autres. Ces jeux révèlent des compétences chez les jeunes, ils apprennent à se connaître eux-mêmes et à découvrir les autres.



**Qu'est-ce qui rend ce cadre si particulier pour ces rencontres ?**

Ce lieu est précieux car les jeunes peuvent y revenir et retrouver des visages connus, comme Barbara et d'autres responsables. C'est aussi important pour eux de voir que des jeunes bénévoles s'investissent pleinement. Les EUL offrent ainsi une expérience qui révèle la dimension de l'Église dans un sens plus large.

**Quelle a été votre motivation pour aller au Grand Kiff avec les EUL ?**

Je voulais vivre un moment avec les jeunes de mon consistoire et les encourager en y allant avec eux. Je me réjouissais également pour ma fille, qu'elle puisse vivre dans cette communauté. Un temps fort en grand groupe laisse des souvenirs importants et développe le sentiment d'appartenance.

Propos recueillis par Béatrice Hammann

## Jeunes, écrans et foi

Aujourd'hui, le numérique occupe une place centrale dans la vie des adolescents. Selon Santé publique France, les 6-17 ans passent en moyenne plus de quatre heures par jour devant les écrans. Plus de 60 % estiment y passer trop de temps, avec des effets sur leur santé, leur vie sociale et leur bien-être mental. Malgré leur hyperconnexion, les jeunes connaissent peu les enjeux techniques, éthiques et sociétaux du numérique et disposent de rares espaces pour en discuter.

Depuis 2022, nous accompagnons les jeunes sur ces thématiques à travers différentes actions (déconnexion volontaire lors de nos séjours, espaces de discussions...). C'est dans ce cadre que nous avons accueilli les 8 et 9 novembre une cinquantaine de jeunes catéchumènes des consistoires de Dettwiller, Cronenbourg et Dorlisheim pour le week-end « Connectés ». Entre ateliers, veillées à défis, grands jeux et temps de prière, les échanges ont été riches et variés. La Fresque des écrans, outil d'intelligence collective, leur a permis de comprendre les mécanismes du numérique, d'en identifier les impacts et de réfléchir à des usages responsables. Le labo numérique a proposé des actions concrètes adaptées aux besoins des jeunes, et un atelier a permis de découvrir des outils numériques en lien avec leur chemin de foi.

Les retours des jeunes sont encourageants. L'un confie : « Le week-end m'a permis de réfléchir à des questions que je me posais sans avoir d'espace pour en parler et de mieux comprendre le fonctionnement des écrans comme la captologie. ».

Cette expérience confirme l'intérêt de la démarche et nous préparons déjà de nouveaux projets pour continuer à accompagner les adolescents sur cet enjeu majeur pour leur construction.

Barbara Siéwé, pasteure, secrétaire générale des EUL





# Se former pour mieux protéger : Une journée pour agir contre les violences faites aux mineurs

**Comment réagir lorsqu'un jeune se confie sur une situation de violence ? Quels sont les bons réflexes, les procédures, les mots justes ? Le 18 octobre 2025, vingt bénévoles et professionnels engagés dans les activités jeunesse de l'UEPAL ont pris le temps d'y réfléchir ensemble lors de la formation « Prévenir et agir contre les violences sexuelles envers les mineurs », organisée par la Dynamique Jeunesse avec la participation active des EUL.**

La formation était animée par **l'association Thémis**, organisme reconnu pour son action en faveur des droits de l'enfant et de la justice des mineurs. Les participants ont pu aborder des notions clés : le cadre légal du signalement, l'écoute et l'accompagnement

des enfants victimes, le repérage des situations à risque. Études de cas, apports juridiques et échanges d'expériences ont permis à chacun de repartir mieux armé pour prévenir et agir.

Cette initiative s'inscrit dans la démarche globale des EUL mise en place ces trois dernières années : adoption d'une charte de bientraitance, mise en place d'un protocole de gestion des situations de violence, écoute et accompagnement des témoignages de violences subies, ainsi que des formations régulières destinées aux équipes d'animation.

Former, c'est prévenir et créer les conditions pour que chaque jeune, dans nos activités, soit accueilli, écouté et respecté en toute sécurité.

Barbara Siéwé, pasteure, secrétaire générale des EUL



## Centenaire des EUL : hébergez un ami et donnez un coup de main !

**Les 24 et 25 mai 2026, nous célébrerons le centenaire des EUL à Neuwiller-lès-Saverne ! Des amis venus de loin auront besoin d'hébergement. Vous habitez aux alentours et pouvez proposer une chambre d'amis ou un canapé ? Contactez-nous !**

Nous recherchons également des bénévoles pour participer aux préparatifs à partir de janvier, ainsi que pendant les deux jours de fête et le lundi pour le rangement.

Pour proposer un hébergement ou votre aide, remplissez le formulaire disponible sur le site des EUL : [www.eul.alsace](http://www.eul.alsace)  
Vous pouvez également nous contacter par mail : [info@eul.alsace](mailto:info@eul.alsace) ou par téléphone : 03 88 70 00 54.

Le programme et les inscriptions pour participer à la fête seront disponibles à partir de février. Suivez les informations sur le site des EUL, notre page Facebook, et abonnez-vous à notre newsletter pour ne rien manquer !

## AGENDA

Suivez notre actualité sur notre site [www.eul.alsace](http://www.eul.alsace) ou sur notre page Facebook. Pensez à vous inscrire à notre newsletter via notre site internet pour recevoir nos nouvelles.  
Les inscriptions à nos activités sont possibles en ligne via notre site ou en nous renvoyant les talons d'inscription par courrier.

### 7 décembre

15h Comédie musicale intergénérationnelle  
Un Noël pour le Monde à l'église protestante de Dossenheim-sur-Zinsel, entrée libre plateau.

### 28 décembre - 1<sup>er</sup> janvier

Rencontre européenne de Taizé à Paris  
(18 ans et plus)

### 7-8 février

Week-end catéchisme  
Deviens un héros, Deviens une héroïne

### 14-15 mars

Week-end catéchisme Partage

### 28 mars

Assemblée générale des EUL

### 2 avril au 5 avril

Retraite de Pâques (adultes et familles)  
du jeudi soir au dimanche matin

### 25-26 avril

Week-end de préparation du centenaire pour les bénévoles

### 23-24 mai

Centenaire des EUL  
Deux jours de rencontres, célébrations et animations

### 6-7 juin

Week-end de préparation des séjours de vacances pour les équipes d'animation

### Juillet - Août 2026

Séjours de vacances pour enfants et ados  
Programme disponible en février 2026

Cet agenda présente les principaux rendez-vous, mais ne couvre pas l'ensemble des activités des EUL.

Certains projets ponctuels, des interventions en paroisse, formations, ou les actions "Deviens un héros, Deviens une héroïne" ne sont pas mentionnés ici. Pour en savoir plus, solliciter une intervention ou proposer un projet, n'hésitez pas à contacter directement les EUL.

RETROUVEZ TOUT NOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ SUR NOTRE SITE INTERNET  
[www.eul.alsace](http://www.eul.alsace)  
ou sur notre page Facebook.

## Soutenez les EUL

Notre association ne fonctionne que grâce à la générosité de ses fidèles donateurs. C'est grâce à vous que les enfants ont pu se retrouver et vivre des temps forts tout au long de l'année. Soyez-en remerciés.

**Don des particuliers :** 66% du montant du don déduit de votre impôt sur le revenu (IR), dans la limite de 20% de vos revenus imposables. **Mécénat d'entreprise :** 60% du montant du don de l'entreprise peut être déduit de l'impôt sur les sociétés (IS), dans la limite de 5% du chiffre d'affaires annuel hors taxe.

**Vous pouvez faire un don** par courrier ou par carte bancaire via [www.helloasso.com/associations/eul](http://www.helloasso.com/associations/eul)

Le QR code ci-dessous vous permet d'accéder au don en ligne.

