



## De la tradition à la table à manger

### Un regard culinaire sur Ramadan

**Le Ramadan** est une période de jeûne, de réflexion et de communauté pour des millions de musulmans dans le monde. Pendant un mois, les croyants s'abstiennent de nourriture, de boisson et d'autres plaisirs du lever au coucher du soleil, comme acte de contemplation et comme moment d'introspection.

#### Le saviez-vous ?

- En général, il y a un repas élaboré le matin et le soir. Le repas du matin est appelé "**suhur**" et celui du soir "**iftar**".
- **Le jeûne** est souvent rompu en mangeant une datte.
- À la fin du mois, **la fête du sucre** est célébrée. Elle se déroule généralement dans les cercles familiaux et s'accompagne de sucreries et de cadeaux.
- Le Ramadan **n'est pas obligatoire** pour ceux qui ne sont pas assez forts physiquement. Par exemple, les personnes âgées en mauvaise santé, les malades et les jeunes enfants sont exemptés du jeûne.

### Un regard sur la tradition du Ramadan avec Lahcen, collègue de SPAR

**"Je participe activement au Ramadan chaque année depuis l'âge de 12 ans. Un mois pour réfléchir sur moi-même et devenir une meilleure personne. J'aimerais vous emmener découvrir le monde du Ramadan."**

#### ***Qu'y a-t-il sur votre table pour le Ramadan ?***

Dans notre culture culinaire, un repas est souvent une célébration des contrastes. Vous avez des salades, des fritures, des crêpes, de la soupe, mais souvent un appareil gourmet est simplement placé au milieu de la table pour que chacun puisse cuisiner son propre repas. **Plus la table est pleine, mieux c'est.** Toutes ces bonnes choses réunies procurent soulagement et énergie pendant les journées chargées.



Les plats principaux  
Entrées  
Soupes

### [Soupe marocaine harira](#)



Boissons

## Jus d'avocat



Desserts

## Crêpes aux mille petits trous

**Ca varie d'un jour à l'autre**, mais comme tout le monde, je romps le jeûne au coucher du soleil. C'est souvent avec quelque chose de léger comme une soupe harira ou quelque chose de frais comme un simple concombre. Ensuite, je me sens souvent rassasié, car vos yeux deviennent beaucoup plus gros que votre ventre tout au long de la journée. Si je suis simplement à la maison, je mange des repas plus copieux pour le reste de la soirée, je vais dormir vers 23h, puis la nuit je me lève pour manger quelque chose juste avant le lever du soleil. Cela ne doit pas être quelque chose de spécial, un bol de cornflakes suffit souvent.

**Je prie aussi 5x par jour et pendant le Ramadan je passe d'un moment en famille à l'autre.**

Aujourd'hui, je peux rendre visite à mes beaux-parents et demain je me retrouverai à table avec des amis. Un peu comparable à la période de Noël. Être ensemble est merveilleux !

### ***Comment vivre une telle période de Ramadan?***

Pour beaucoup, le Ramadan peut être un défi, surtout pendant les longues journées d'été où le soleil se lève tôt et se couche tard. Mais heureusement, le Ramadan tombe cette année en mars, lorsque les jours sont plus courts. Pour ceux qui travaillent, comme moi, la journée passe vite et le travail constitue une diversion bienvenue à la faim et la soif. Rentrer à la maison après le travail est un moment plus difficile, c'est pourquoi je sors souvent dehors pour m'éloigner de la nourriture jusqu'au coucher du soleil.

Ce que beaucoup de gens oublient, c'est que le Ramadan ne consiste pas réellement à 'ne pas manger ni boire'. Il s'agit de solidarité avec la famille et les amis, de régler des différends, de penser et de faire un don aux

pauvres, d'être plus préoccupé que d'habitude par sa foi, mais le plus important est de ne faire qu'un avec son corps. Vous pouvez le voir comme un nettoyage de votre esprit et de votre corps. De cette façon, ce n'est pas si difficile à entretenir. **Si vous trichez, vous n'obtiendrez aucune satisfaction en fin de compte.**

### Tips

- Essayez de vous concentrer sur votre travail ou votre sport, votre journée passera plus vite.
- Est-ce que vraiment trop difficile ? Essayez de vous rincer la bouche avec de l'eau ou un bain de bouche (ne pas avaler !), vous serez soulagé jusqu'à ce que vous puissiez à nouveau boire.
- Essayez de ne pas être proche de nourritures. Un simple moment à l'extérieur peut vous aider.
- Restez actif, cela occupe votre esprit.
- Êtes-vous en dispute avec quelqu'un ? Appelez-le pour vous réconcilier ! Donnez un peu plus d'amour aux gens qui vous entourent.

### Ramadan Moebarak!





Desserts

**Biscuits au miel (chebakia)**



Desserts

**Crêpes arabes à la pistache**



Collations  
Entrées

### [Snacks à la pâte feuilletée marocaine](#)