Recettes réalisées en collaboration avec Avigaelle Nad
du groupe «Recettes, Simple, Healthy & Super Food & Info»
et page

Offert gracieusement par

#CROISSANTHEALTHY

Des produits pleins d'amour
1919-2002
Mémé Hélène

#SANSLACTOSE

#SUPERALIMENT

#VEGAN

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

#SANSGLUTEN

#VEGGIE

Calendrier 5782 2021-2022

Recettes Healthy / Horaires Bénédictions / Fêtes Juives

Septembre 2021 / Eloul - Tichri 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 24 Eloul	2 25 Eloul	3 26 Eloul 20h10	4 27 Eloul Nitsavim sortie 21h15
5 28 Eloul	6 29 Eloul Veille de Roch Hachana entrée 20h04	7 Tichri Roch Hachana 1er jour entrée 21h06	8 2 Tichri Roch Hachana 2ème jour sortie 21h07	9 3 Tichri Jeûne de Guédalia Début: 05h40 Fin: 20h55	10 4 Tichri 19h56	11 5 Tichri Chabat Chouva Vayele'h sortie 20h59
12 6 Tichri	13 7 Tichri	14 8 Tichri	15 9 Tichri Veille de Yom Kippour Début 19h45	16 10 Tichri Yom Kippour Fin 20h49	17 11 Tichri 19h41	18 12 Tichri Ha'azinou sortie 20h44
19 13 Tichri	20 14 Tichri Veille de Souccot entrée 19h34	21 15 Tichri Souccot 1er jour entrée 20h37	22 16 Tichri Souccot 2ème jour sortie 20h36	23 17 Tichri Hol Amoed Souccot	24 18 Tichri Hol Amoed Souccot 19h26	25 19 Tichri Hol Amoed Souccot sortie 20h28
26 20 Tichri Hol Amoed Souccot	27 21 Tichri Hocha'ana Rabba entrée 19h19	28 22 Tichri Chemini Atseret entrée 20h22	29 23 Tichri Sim'hat Torah sortie 20h21			

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	4 septembre	11 septembre	18 septembre	25 septembre
Lyon	19h56/20h58	19h43/20h44	19h30/20h30	19h16/20h16
Marseille	19h52/20h51	19h39/20h38	19h27/20h25	19h14/20h12
Strasbourg	19h48/20h53	19h34/20h37	19h19/20h22	19h04/20h07

« L'homme doit s'éloigner de tout ce qui peut être nuisible pour le corps, et s'attacher à tout ce qui peut apaiser et soigner le corps. L'homme ne mangera que lorsqu'il aura faim et ne boira que lorsqu'il aura soif. »

Conception: Avigaelle Nadjar et Mike Elliott Sources produits: C-P-K www.c-p-k.fr et www.meme-helene.com © 2021 / tous droits réservés - STIP Impression à 10000 ex.

5782 l'année de la santé !

Recettes, Simple
Healthy
& Super Food
& Info

Notre Grand-Mère à tous !

1919-2002

Mémé Hélène

Super Food
Super Aliment !

Healthy
Bon pour la santé !

Shana Tova Bonne Année

Bonne Santé !

KIDDOUCH pour les 2 soirs de Roch Hachana

L'assemblée réunie autour de la table se lève. Le maître de maison ou de cérémonie remplit la coupe de vin et il récite :

Ouviome simhatkhème ouvmoâdékhème ouvraché hodchékhème, outkaâtème bahatsçosrot âl ôlotékhème véâl zivhéchalmékhème, véhaiou lakhème lézzicarone lifné élohékhème, ani Adonaï élohékhème.

Savri maranane, Baroukh atta Adonaï élohénou mélekh haôlam boré péri haguéfène.

Baroukh atta Adonaï élohénou mélekh haôlam achère bahar banou mikol âme vérommemanou-mikol-lachone vékidéchanou bémitsvotav, vattitène lanou Adonaï élohénou béahava ète yom azzicarone azzé ète yom tov mikra kodech azzé yom térouâa béahava mikra kodèche zékhere litsiate mitsraiem.

Oudvarkha-malquénou émète vékayame laâd. Baroukh atta Adonaï mélèkh âl col haarets mékadèch Israël véyome hazzicarone.
Baroukh atta Adonaï élohénou mélekh haôlam chéehyanou vékyémanou véhiguiânou hazzé.

וּבְיוֹם שִׂמְחַתְכֶם וּבְמוֹעֲדֵיכֶם, וּבְרָאשֵׁי חָדְשֵׁיכֶם וּתְקַעְתֶּם
בַּחֲצֹצְרֹת עַל עֹלֹתֵיכֶם, וְעַל זִבְחֵי שַׁלְמֵיכֶם;
וְהָיוּ לָכֶם לְזִכָּרוֹן לִפְנֵי אֱלֹהֵיכֶם, אֲנִי ה' אֱלֹהֵיכֶם.
סַבְרִי מָרָנָן וְרַבָּנָן וְרַבּוֹתַי וְעוֹנִים לְחַיִּים.
בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרִי הַגָּפֶן:
בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ
מִכָּל עָם וְרוֹמְמָנוּ מִכָּל לָשׁוֹן וְקִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו,
וַתִּתֶּן לָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ בְּאַהֲבָה אֶת יוֹם הַזִּכָּרוֹן הַזֶּה,
אֶת יוֹם טוֹב מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה יוֹם
תְּרוּעָה בְּאַהֲבָה מִקְרָא קֹדֶשׁ זֵכֶר לִיצִיאַת מִצְרָיִם,
כִּי בָנוּ בָחַרְתָּ וְאוֹתָנוּ קִדַּשְׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים וּדְבָרְךָ מַלְכֵּנוּ אֱמֶת וְקַיָּם לָעַד.
בָּרוּךְ אַתָּה יי, מֶלֶךְ עַל כָּל הָאָרֶץ מְקַדֵּשׁ יִשְׂרָאֵל
וְיוֹם הַזִּכָּרוֹן. בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
שֶׁהֶחֱיָנוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לַזְּמַן הַזֶּה.

Bénédictions / Allumage des bougies

1) ***Barou'h ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam achère kidéchanou bémitsvotav vétsivanou lehadlik ner chel Yom Hazikarone.***

2) ***Barou'h ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam chéhé'héyanou vekiyémanou vehiguiyanou lizmane hazé.***

Le kiddouche, Nétilat yadaim et le Motsi les aliments suivants sont consommés:

Pomme, Figue, miel : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que Tu renouvelles pour nous une année bonne et douce comme le miel.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה כדבש

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chéte'hadech alénou chana tova oumetouka.

Dattes : Prendre une datte et dire la bénédiction: Après avoir gouté la datte, prenez-en une autre. Avant de consommer, le maître de maison récite avec ferveur: Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que nous nous élevions comme le palmier et que nos péchés disparaissent à jamais.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שיתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chéyitamou oïvénou vessonénou vekhol mevakché ra'aténou.

Grenade : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que nous soyons remplis de mitsvot comme la grenade [est remplie de grains].

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שנהיה מלאי מצות כרימון

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chéyirbou zakhiyoténou karimone.

Tête de poisson : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que croissions et que nous nous multiplions comme les poissons dans l'eau.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁנִּהְיֶה לְרֹאשׁ וְלֹא לְזָנָב

Yehi ratsone milefanekha Ado-naï elo-hénou velo-he avoténou chenifre venirbe kadaguime.

Epinard ou blettes : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que notre mauvais décret soit annulé, et que nos mérites soient énoncés devant Toi.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שיסתלקו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chéyikhretou oïvénou vessonénou vekhol mevakché ra'aténou.

Poireau : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que notre mauvais décret soit annulé, et que nos mérites soient énoncés devant Toi.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שיכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו

Baroukh Ata A-donay Elo-hénou Malekh Aolam Boré péri Adama Yéhi Ratsone miléfanékha A-donaï Elo-hénou vélohé avoténou ché ikartou oyvéha ce son-éha vékhol mevakché raaténou.Tarom yadéha al tsareha ve khol oyveha yékarétou.

Courge : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que notre mauvais décret soit annulé, et que nos mérites soient énoncés devant Toi.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתקרע רוע גזר דיננו, ויקראו לפניך זכיותינו

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chétikra' ro'a gzar dinénou, veyikarou lefanekha zakhiyoténou.

Ail : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que notre mauvais décret soit annulé, et que nos mérites soient énoncés devant Toi.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שיתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו מפנינו

Yéhi ratsone miléfanékha Ado-naï élohénou vélohé avoténou chéitamou ouévénou véçonéénou vékhol mévakhé raaténou mippanénou.

Fève : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que notre mauvais décret soit annulé, et que nos mérites soient énoncés devant Toi.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שיפלו שונאינו לפנינו

Yehi ratsone milefanekha Ado-naï elohénou velo-he avoténou cheyipolou sonhenou lefanenou.

Tête de mouton : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que nous soyons à la tête et non à la queue.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שניהיה לראש ולא לזנב

Yéhi ratsone milefanekha Ado-naï Elo-hénou vElo-hé avoténou, chénihyé leroch velo lezanav (Ce qui suit est ajouté uniquement pour une tête de bélier) vetizkor lanou akédato chel Yits'hak avinou ben Avraham avinou aléhèm hachalom.

Sésame : Puisse être Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que nos vertus et nos mérites augmentent comme les graines de sésame.

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שירבו זכויותינו כשומשמין

Yehi ratsone milefanekha Ado-naï elo-hénou velo-he avoténou cheyirbou zakhiyotenou kachoumchemine.

VIVE LES BONBONS POUR

SIMHAT TORAH!

Octobre 2021 Tichri / Hechvan 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
26 20 Tichri	27 21 Tichri	28 22 Tichri	29 23 Tichri	30 24 Tichri	1 25 Tichri 19h11	2 26 Tichri Berechit sortie 20h14
3 27 Tichri	4 28 Tichri	5 29 Tichri	6 30 Tichri Roch 'Hodech	7 1 Hechvan Roch 'Hodech	8 2 Hechvan 18h56	9 3 Hechvan Noa'h sortie 20h00
10 4 Hechvan	11 5 Hechvan	12 6 Hechvan	13 7 Hechvan	14 8 Hechvan	15 9 Hechvan 18h42	16 10 Hechvan *idée recette : Chop Suey* Lekh Lékha sortie 19h46
17 11 Hechvan	18 12 Hechvan	19 13 Hechvan	20 14 Hechvan	21 15 Hechvan	22 16 Hechvan 18h29	23 17 Hechvan Vayéra sortie 19h34
24 18 Hechvan	25 19 Hechvan	26 20 Hechvan	27 21 Hechvan	28 22 Hechvan	29 23 Hechvan 18h17	30 24 Hechvan 'Hayé Sarah sortie 19h22
31 25 Hechvan						

La Parasha de la semaine

« Il ne dormira pas juste après avoir mangé, mais patientera trois ou quatre heures. »

Horaire de shabbat:	2 octobre	9 octobre	16 octobre	23 octobre	30 octobre
Lyon	19h02/20h03	18h49/19h50	18h36/19h38	18h24/19h26	18h13/19h16
Marseille	19h01/20h00	18h49/19h48	18h37/19h37	18h26/19h26	18h16/19h17
Strasbourg	18h49/19h53	18h35/19h38	18h21/19h25	18h08/19h13	17h56/19h01

Souccoth partout dans le monde

סוכות שמח

Préparation: 20 min
Cuisson: 40 min.

Chop Suey

- 250g de poivron en lanière «Mémé Hélène»
- 200g de courgette en rondelle surgelée
- 200g de carottes surgelée coupée en julienne
- 30g d'ail pilée surgelée
- 1 bocal de 200g de pousses de bambou
- 50g de champignons noirs
- 4 CS de sauce soja salée «Mémé Hélène»
- 2 CS de sauce soja sucrée «Mémé Hélène»
- 1 CS d'huile «Family Kash»
- 1 oignon cebette emincé
- 1 CS de Fécule de pomme de terre
- 1 verre d'eau

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Préparation :

Tremper les champignons noirs.

Faire revenir dans un wok, les legumes, l'ail et le poivre pendant 7 min.

Ajouter le bambou et les champignons noirs, la sauce soja et la sauce soja salé.

Délayer la fécule de pomme de terra dans l'eau et verser. Laisser cuire 5/6.

Décorer avec la cebette.

中華丼

Questions pour un Champion

Qui produit, distribue et importe toutes ses marques et produits innovants dans le Marché Kasher ?

La CENTRALE DES PRODUITS KASHER

C'EST LE FOURNISSEUR N°1 EN PRODUITS KASHER

PRODUCTEUR DISTRIBUTEUR IMPORTATEUR

«Ils ont l'art de dénicher les meilleurs produits où qu'ils se trouvent !»
Eric de l'association Mazone

A contacter, si vous êtes un professionnel :

www.c-p-k.fr cpkcommande@gmail.com Tél : 01-72-51-71-40 Fax : 09-52-03-86-49

Votre Gamme Bio
Pour une Bonne Santé !

Bio 120 Ans

Bien Manger et
Vivre longtemps !

SANS LAIT
FREE MILK
SANS GLUTEN
GLUTEN FREE

IDÉES RECETTES GAMME BIO RAPIDE ET FACILE

Riz sauté au boeuf
POIS CHICHES BIO
et carottes

Préparation 5min | Cuisson 10min

Pour 4 personnes

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y revenir le boeuf haché et les carottes 5min.

Ajoutez le riz et les pois chiches, salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire encore 5min. Servez parsemé de persil ciselé.

Soupe Minestrone aux
HARICOTS BLANCS BIO

Préparation 5min | Cuisson 10min

Pour 4 personnes

Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte et faites-y cuire le boeuf haché et la carotte 5min.

Ajoutez les haricots blancs, le cube de bouillon, puis recouvrez environ 70cl d'eau. Mélangez et laissez cuire encore 5min.

Salez et poivrez. Servez bien chaud avec le pesto.

Potage de Carottes aux
LENTILLES BIO

Préparation 10min | Cuisson 15min

Pour 4 personnes

Dans une casserole, faites griller les épices à sec jusqu'à ce que les graines de cumin sautent. Réservez la moitié dans un bol.

Ajouter l'huile, les carottes, les lentilles, le bouillon dans la casserole. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 15min.

Mixez la préparation jusqu'à obtenir une soupe homogène et assaisonnez-la. Répartissez le potage dans des bols. Parsemez de persil ciselé et de graines de cumin.

Novembre 2021 Hechvan / Kislev 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31 25 Hechvan	1 26 Hechvan	2 27 Hechvan	3 28 Hechvan	4 29 Hechvan	5 1 Kislev Roch 'Hodech 17h05	6 2 Kislev Toledot sortie 18h12
7 3 Kislev	8 4 Kislev	9 5 Kislev	10 6 Kislev	11 7 Kislev	12 8 Kislev 16h55	13 9 Kislev Vayétsé sortie 18h04
14 10 Kislev	15 11 Kislev	16 12 Kislev	17 13 Kislev	18 14 Kislev	19 15 Kislev Anniversaire Dan 16h47	20 16 Kislev Vayichla'h sortie 17h57
21 17 Kislev	22 18 Kislev	23 19 Kislev	24 20 Kislev	25 21 Kislev	26 22 Kislev 16h41	27 23 Kislev Vayéchev sortie 17h52
28 24 Kislev Veille de Hanouka (1ere bougie)	29 25 Kislev Hanouka (1er jour)	30 26 Kislev Hanouka (2ème jour)				

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	6 novembre	13 novembre	20 novembre	27 novembre	4 décembre
Lyon	17h03/18h07	16h54/17h59	16h47/17h53	16h42/17h49	16h39/17h47
Marseille	17h06/18h08	16h59/18h02	16h52/17h56	16h48/17h53	16h45/17h51
Strasbourg	16h44/17h51	16h35/17h43	16h27/17h36	16h20/17h31	16h17/17h28

*Le **Rambam** a dit qu'une personne qui fait de l'exercice chaque jour, même si elle mange de mauvais aliments, ils ne lui feront pas de mal.*
Chacun doit donc s'efforcer de faire un peu d'exercice tous les jours ;
Il est très recommandé de danser chaque jour, car la danse est non seulement l'un des meilleurs sports qui soient, mais elle réjouit aussi la personne et adoucit les décrets, comme on le sait bien.

Joyeux Hanuccah

Avant l'allumage, le maître de maison et éventuellement tous les garçons de la maison, lorsque ceux-ci allument leur propre Ménorah, prononcent les 2 bénédictions :

1. «Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mélè'h Haolam Achère Kidéchanou Bemitsvotav Vetsivanou Lehadlik Ner 'Hanouccah »

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'Univers, qui nous a sanctifiés par Ses commandements et nous a ordonné d'allumer les lumières de 'Hanouccah.

2. «Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mélè'h Haolam Chéassa Nissim Laavoténou Bayamime Hahème, Bizmane Hazé »

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'Univers, qui a fait des miracles pour nos pères en ces jours-là, en ce temps-ci.

Le premier soir de la fête, on ajoute la bénédiction :

3. «Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mélè'h Haolam Chéhé'heyanou Vekiyemanou Vehigianou Lizmane Hazé »

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'Univers, qui nous a fait vivre, exister et parvenir jusqu'à ce moment.

Décembre 2021 Kislev / Tevet 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 — 27 Kislev Hanouka (3ème jour)	2 — 28 Kislev Hanouka (4ème jour)	3 — 29 Kislev Hanouka (5ème jour) 16h37	4 — 30 Kislev Roch 'Hodech Hanouka (6ème jour) Mikets sortie 17h49
5 — 1 Tevet Roch 'Hodech Hanouka (7ème jour) (dernière bougie)	6 — 2 Tevet Hanouka (8ème jour)	7 — 3 Tevet	8 — 4 Tevet	9 — 5 Tevet	10 — 6 Tevet 16h35	11 — 7 Tevet Vayigach sortie 17h48
12 — 8 Tevet	13 — 9 Tevet	14 — 10 Tevet Jeûne du 10 Tevet Début: 06h47 Fin: 17h32	15 — 11 Tevet	16 — 12 Tevet	17 — 13 Tevet 16h36	18 — 14 Tevet Vaye'hi sortie 17h50
19 — 15 Tevet	20 — 16 Tevet	21 — 17 Tevet	22 — 18 Tevet	23 — 19 Tevet	24 — 20 Tevet 16h39	25 — 21 Tevet Chemot sortie 17h53
26 — 22 Tevet	27 — 23 Tevet	28 — 24 Tevet	29 — 25 Tevet	30 — 26 Tevet	31 — 27 Tevet 16h45	1 — 28 Tevet Vaéra sortie 17h59

La Parasha de la semaine

Un élément fondamental et important du Rambam pour être en bonne santé grâce à une bonne alimentation, est que l'homme ne doit manger que lorsqu'il a faim et boire que lorsqu'il a soif !

Horaire de shabbat:	4 décembre	11 décembre	18 décembre	25 décembre	1 janvier
Lyon	16h39/17h47	16h38/17h47	16h39/17h49	16h42/17h52	16h48/17h58
Marseille	16h45/17h51	16h44/17h51	16h46/17h53	16h49/17h56	16h54/18h02
Strasbourg	16h17/17h28	16h15/17h28	16h16/17h29	16h19/17h33	16h25/17h38

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Beignets aux Pommes

Sans lait

Pour 12 muffins

- 150g pomme
- 30g de farine «Mémé Hélène»
- Jus de citron «Mémé Hélène»
- 2g de levure chimique
- 150ml d'huile de tournesol «Mémé Hélène»
- 25ml de lait d'amandes «Alinor»
- 1/2 oeuf
- Cannelle
- Sel

Levure chimique

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Préparation :

Lavez et épluchez la pomme. Évidez le centre et détaillez-la en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur. Réservez après les avoir saupoudrées de cannelle et de quelques gouttes de jus de citron.

Faites chauffer l'huile dans une petite casserole. Pour la pâte à beignets, mélangez la farine avec le sel, la cannelle et la levure. Formez un puits et ajoutez l'oeuf et le lait. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Plongez les rondelles de pomme une à une dans la pâte. Égouttez légèrement et faites frire environ 3 minutes en retournant à mi-cuisson.

Égouttez sur du papier absorbant.

Recette à 320cal. /pers.

Bonne Fête de Tou Bichvat

Bénédiction à réciter avant, si l'on goûte un fruit pour la première fois de la saison :
Baroukh ata A-donaï Elo-heinou melekh haolam chéhé'hyanou vékiyémanou véhiguiyanou lizmane hazé
[Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a accordé la vie, nous a sustentés et nous a permis d'atteindre cette occasion.]
Bénédiction sur les fruits : *Baroukh ata A-donaï Elo-heinou melekh haolam boré péri haets [Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui crée le fruit de l'arbre.*

Préparation: 5 min
Réfrigérateur 1 nuit

Bol d'énergie au graine de Chia

Recette idéal pour Toubichvat

- 2 c a s de graine de Chia «Elci»
- 250ml de lait de soja
- 6 fraises
- 1 yaourt nature sucré «yogu+»
- 50g de mangue
- 1 fruit de la passion entier

Pour la décoration

- Mix de graine de citrouille, graine de tournesol et de pignon de pin

Recettes, Simple **Healthy** & Super Food & Info

Préparation :

Versez 2 cuillières à soupe de graine de chia et le lait d'amande dans un bol avec un couvercle. Fermez et mélanger fortement pendant 5sec. Laisser toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain matin disposez le pudding de graine de chia dans un bol, puis les fraises, le yayourt, la mangue, fruit de la passion, les graines de citrouille, les graines de tournesol, et les pignons.

Bol d'énergie pour 1 personne

Recette à 397cal. /pers.

Que signifie une Chehita Loubavitch ?

La Chehita Loubavitch du Beth Din Ihoud Harabanim portant la marque Yesh a acquis une réputation très prestigieuse autant dans la qualité de la cacherout que dans la qualité du produit.

Le poulet Yesh: Pour chaque Chehita (abatage rituel), nous nous renseignons auparavant sur la provenance des poulets et que ceux-ci soient en bonne santé. Toutes les règles de Cacherout, dans toutes ses étapes, sont respectées de manière parfaite. Nous exigeons que le poulet soit complètement ouvert par le dos,que la salaison se fasse sur une table et que la quantité de sel recouvre toutes les parties du poulet et nous nous assurons auparavant de la propreté de l'intérieur du poulet. Toutes les étapes de la Chehita jusqu'à l'emballage se font très minutieusement avec une bonne équipe de Chohatim et Machguihim Hassidé Habad qui ont la crainte de D. Les exigences de la Chehita du Ihoud sont la vérification de chaque poulet du Tsoumat Haguidim, en ouvrant le bas de la cuisse du poulet, Bédikat Haréot, vérification des poumons, Bédikat Kourkevan, vérification du gésier, Bédikat Méaïm, vérification des intestins. Nous retirons complètement la queue du poulet et faisons aussi une entaille au niveau du cou pour que l'ouverture des canaux de sang se fasse, pour une meilleure cachérisation.On retire complètement les extrémités des ailes, le côté qui est appelé Kanaf Hachelichi, pour faciliter la cachérisation et cela afin d'être conforme à tous les avis du Choul'han Arou'h. **La Chehita du Ihoud a réuni toutes les exigences de tous les décisionnaires.**

La viande Halak c'est quoi ?

SHRITA LOUBAVITCH
שחיטת ליובאוויטש
YESH
PREMIUM FOOD

La viande Yesh du Badats Ihoud Harabanim, appelée «Glatt Halak Beth Yossef Chehita Loubavitch», est considérée comme le meilleur niveau de cacherout pour la viande. En fait, l'appellation 'Halak fait référence à l'état des poumons de l'animal. En effet, lorsque l'on effectue une Chehita, il faut s'assurer que la bête abattue ne soit pas atteinte d'une maladie mortelle. Les maladies pulmonaires étant les plus courantes et souvent mortelles, nos Sages ont exigé de procéder à une vérification systématique des poumons de l'animal. Selon la majorité des décisionnaires, les poumons d'une bête « Halak » ne présentent aucun défaut ni aucune cicatrice, ce qui laisse présager que le poumon n'a pas été perforé et que la bête est saine. Ce sont les exigences de notre Maître Rabbi Yossef Karo, l'auteur du Choul'han Arou'h, d'où l'appellation « Halak Beth-Yossef ».
La Chehita du Badats Ihoud Harabanim repose sur les règles et les enseignements de nos Rébéim Habad, à commencer par le Admour Hazaken, jusqu'aux enseignements du Rabbi dans les différentes lettres du Igrot Kodesh, où il nous parle de l'importance du travail du Chohet et de sa crainte de D.

IRK = בהשגחת בד"ץ איחוד הרבנים למהדרין Badatz Ihoud Harabonim Lemehadrin IRK MEHADRIN

CE SYMBOLE «IRK» CORRESPOND AU LOGO RABBINAT IHOUD HARABONIM

Existe il vraiment un lait surveillé(Halav Chamour)à 100%?

Le Badats Ihoud Harabanim voit une importance majeure de partager avec la communauté les différents dossiers de la cacherout et surtout les informer de toutes les étapes de ses produits portant son label Badats Ihoud Harabanim.

Un dossier important concerne la fabrication du lait et la fabrication du fromage, le Badats Ihoud Harabanim a obtenu un niveau de cacherout le plus strict de halav chamour (halav israël) et cela dans les plus petits détails de la halaha, avec les mêmes critères que ceux obtenus en Israël avec le lait et les produits laitiers du Badats de la Eda Haharédit ou du Rav Landau de Bné Brak.
Mis à part le côté de la Hala'ha qui est très stricte au sujet du halav israël,il y a aussi des raisons kabbalistiques pour être strict à ce sujet, des raisons spirituelles selon lesquelles
la consommation du lait qui n'est pas Halav Israël peut conduire à un « timtum ha-lev »,
une fermeture spirituelle du cœur.
Il est extrêmement important de pouvoir donner à la communauté juive de France et d'Europe un niveau de cacherout de haut niveau pour le lait et les laitages, pour cela le Badats Ihoud Harabanim a échangé des informations avec les Rabbanim de la société laitière de «Tnouva» qui est la principale fabrication de lait et de fromages en Israël, pour que leur fabrication et leur production puissent être dans les mêmes normes qu'en Israël, «Tnouva» lamehadrin, selon les critères du Badats Eda Haharédit.
Quand le Badats écrit sur l'emballage « Halav Israël lamehadrin min hamehadrin, surveillé depuis le début de la traite et jusqu'à la fin de la production », dans cette production sont inclus tous les détails même les plus petits, avec tous les Idourim et bien sûr que la présence du Machgiah à la ferme pendant toutes les traites a été respectée.

World HALAM Cheese חלב ישראל
Les Fromages du Monde

Le Sang Blanc de la Vie
HalaVie

IRK = בהשגחת בד"ץ איחוד הרבנים למהדרין Badatz Ihoud Harabonim Lemehadrin IRK MEHADRIN

CE SYMBOLE «IRK» CORRESPOND AU LOGO RABBINAT IHOUD HARABONIM

Janvier 2022 Tevet / Chevat 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					31 27 Tevet Décembre 16h45	1 28 Tevet Vaéra sortie 17h59
2 29 Tevet	3 1 Chevat Roch 'Hodech	4 2 Chevat	5 3 Chevat	6 4 Chevat	7 5 Chevat 16h53	8 6 Chevat Bo sortie 18h06
9 7 Chevat	10 8 Chevat	11 9 Chevat	12 10 Chevat	13 11 Chevat	14 12 Chevat 17h02	15 13 Chevat Bechala'h sortie 18h15
16 14 Chevat	17 15 Chevat *Bol d'énergie au graine de Chia* Tou Bichevat	18 16 Chevat	19 17 Chevat	20 18 Chevat Seouda ytro	21 19 Chevat 17h12	22 20 Chevat Yitro sortie 18h24
23 21 Chevat	24 22 Chevat	25 23 Chevat	26 24 Chevat	27 25 Chevat	28 26 Chevat 17h23	29 27 Chevat Michpatim sortie 18h34
30 28 Chevat	31 29 Chevat					

Il est bon de commancer chaque repas par 1 fruits (poire ou pomme)

Horaire de shabbat:	1 janvier	8 janvier	15 janvier	22 janvier	29 janvier
Lyon	16h48/17h58	16h55/18h04	17h03/18h12	17h12/18h21	17h22/18h30
Marseille	16h54/18h02	17h01/18h08	17h09/18h15	17h17/18h23	17h26/18h32
Strasbourg	16h25/17h38	16h32/17h45	16h41/17h54	16h51/18h03	17h02/18h13

La Parasha de la semaine

Bonne Fête de Pourim !

Oreille d'Aman

Concours de déguisement

Dons aux nécessiteux Matanote Laevionim

Michté

Mishloach Manot

Parade de Pourim en Israël

Février 2022 Chevat / Adar I 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
30 28 Chevat	31 29 Chevat	1 30 Chevat Roch 'Hodech	2 1 Adar I Roch 'Hodech	3 2 Adar I	4 3 Adar I 17h35	5 4 Adar I Terouma sortie 18h45
6 5 Adar I	7 6 Adar I	8 7 Adar I	9 8 Adar I	10 9 Adar I	11 10 Adar I 17h46	12 11 Adar I Tetsavé sortie 18h55
13 12 Adar I	14 13 Adar I	15 14 Adar I	16 15 Adar I	17 16 Adar I	18 17 Adar I 17h58	19 18 Adar I Ki-Tissa sortie 19h06
20 19 Adar I	21 20 Adar I	22 21 Adar I	23 22 Adar I	24 23 Adar I	25 24 Adar I 18h09	26 25 Adar I Vayakhel sortie 19h17
27 26 Adar I	28 27 Adar I					

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	5 février	12 février	19 février	26 février	5 mars
Lyon	17h32/18h39	17h43/18h49	17h53/18h58	18h03/19h08	18h13/19h17
Marseille	17h36/18h40	17h45/18h49	17h55/18h58	18h04/19h07	18h13/19h15
Strasbourg	17h14/18h23	17h25/18h34	17h37/18h45	17h48/18h55	17h59/19h06

-Il faut éviter de manger précipitamment.
-Il faut éviter les aliments qui sont nuisibles à l'organisme.
-Une personne en bonne santé doit se suffire de deux repas par jour.

Rambam

Préparation: 10 min
Cuisson: 20 min

Pains brioché «Spécial Goûter»

Sans lait

Pour 12 pains au lait

- 450g de farine «Mémé Hélène»
- 28g de levure fraiche boulangère
- 1 c a c de sel
- 30g de sucre blanc
- 250ml de lait de soja à la vanille «Alinor»
- 50ml d'huile de tournesol
- Sel

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

➥Recette à 186 cal. /pain.

Préparation :

Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sel et le sucre.
Ajoutez l'huile et le lait tiédi en mélangeant doucement. Mélangez la préparation et pétrissez pendant 10 min.
Couvrez la pâte d'un torchon et laissez reposer 2h.
Après le temps de repos, constituez 12 petites boules puis façonnez les pains à l'aide de vos mains.
Disposez les pains au lait sur une plaque, préalablement recouverte de papier sulfurisé.
Faites des petites incisions sur chaque petit pain avec un couteau pointu.
Enfournez à 180°C pendant 20min.

Pratique pour vos Séoudotes

Hiloulottes...

Anniversaires...

Crackers Mémé Hélène

L'INDISPENSABLE SUR VOS TABLES !

Notre Grand-Mère à tous ! 1915-2015 Mémé Hélène

Préparation: 45 min

Cuisson: 2h.

Jarret de Boeuf

Avec le Msoki By «Mémé Hélène»

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 paquet de Msoki **«Mémé Hélène»**
- 750g de jarret de boeuf en morceaux «**YESH**»
- 200g de fonds d'artichauts **«Mémé Hélène»** surgelés coupé en morceaux
- 1 tomate fraiche coupé
- Sel, poivre
- 1 c à Soupe d'Huile d'olives **«Mémé Hélène»**
- 1 c à Soupe de coriandre surgelés
- 250 ml d'eau

Recettes, Simple **Healthy** & Super Food & Info

Dans une marmite faire revenir le jarret avec l'huile.
Verser le Msoki avec l'eau le sel, le poivre et la coriandre.

Remuer sans cesse et laisser réduire pendant 1 heure.
Ajouter ensuite l'agneau, les fonds d'artichauts.
Saupoudrer de pétales de roses et de macis.
Laissez mijoter encore 1 h
et rectifiez l' assaisonnement si besoin est !

Avec un morceaux de viande (ici Jarret) + Le **«Msoki»** By **«Mémé Hélène»** **vous pouvez réaliser une Recette Simple et HEALTHY**

Bonne appétit !

Le Msoki se consomme toute l'année et surtout en hiver !

Recette à 212cal. /pers.

Astuce avec mes Produits!

Nouille poulet aux légumes wok

Notre Grand-Mère à tous !
1919-2002
Mémé Hélène

+

+

=

+

Mars 2022 Adar I / Adar II 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
27 26 Adar I	28 27 Adar I	1 28 Adar I	2 29 Adar I	3 30 Adar I Roch 'Hodech	4 1 Adar II Roch 'Hodech 18h20	5 2 Adar II Pékoudé sortie 19h27
6 3 Adar II	7 4 Adar II	8 5 Adar II	9 6 Adar II	10 7 Adar II	11 8 Adar II 18h31	12 9 Adar II Vayikra sortie 19h38
13 10 Adar II	14 11 Adar II	15 12 Adar II	16 13 Adar II Jeûne d'Esther Début: 05h23 Fin: 19h29	17 14 Adar II Pourim	18 15 Adar II Chouchane Pourim 18h42	19 16 Adar II Tsav sortie 19h49
20 17 Adar II	21 18 Adar II	22 19 Adar II	23 20 Adar II	24 21 Adar II	25 22 Adar II 18h52	26 23 Adar II Chémini sortie 20h00
27 24 Adar II	28 25 Adar II	29 26 Adar II	30 27 Adar II	31 28 Adar II	1 29 Adar II 20h03	2 1 Nissan Roch 'Hodech Tazria sortie 21h11

La Parasha de la semaine

La viande est difficile à digérer pour l'organisme, et même lors des fêtes et du Chabat, il vaut mieux ne pas trop en consommer. Les poissons et le poulet sont bien plus légers.

Horaire de shabbat:	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril
Lyon	18h13/19h17	18h22/19h27	18h32/19h36	18h41/19h46	19h50/20h56
Marseille	18h13/19h15	18h21/19h24	18h30/19h32	18h38/19h41	19h46/20h50
Strasbourg	17h59/19h06	18h10/19h17	18h20/19h27	18h31/19h38	19h41/20h49

NOUVEAUTÉ
Valentina
TOASTED CRISPBREADS
CLASSIC
WHOLE WHEAT
MULTIGRAIN
TORTICELLOS TOSTADOS · PAIN GRILLÉ
SNACKTURAL
CEREALS & 25% SPELT
SUNFLOWER SEE
Snack Bites
Tomato & Oregano
Biscottes
Format Familial
Bruschetta
BAKED
TOMATO
GARLIC
Notre Grand-Mère à tous !
1919-2017
Mémé Hélène

Idées

Déclinaisons d'utilisation des Bruschetta Persil Oignon

Bruschetta «Pizza»

En Entrée ou Apéritif

Crouton dans une salade

Panure de Boulette de viande

en mixant les Bruschetta, cela vous donnera une panure parfaitement arômatisée qui croustille

Préparation: 5 min

Cuisson: 10 min

Penne de lentilles Corail à la sauce méditerranéene

Notre Grand-Mère à tous ! Mémé Hélène

Pour 2 personnes :

- 1 boîte (500ml) de Polpa de la marque «Mutti»
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive «Mémé Hélène»
- 2 tasse de Bouillon de légume «Fait Maison»
- 1 tasse de penne de lentilles de Corail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon nouveau

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

➥Recette à 300cal. /pers.

Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la poelle.
Faire revenir l'oignon nouveau avec les poivrons rouge et jaune, on mélange le tout.

Faire chauffer la sauce Polpa mutti durant quelques munite.

Remuer la polpa et les légumes. Ajouter une pincée de gros sel. Ajouter la polpa sur les légumes laisser cuire pendant 10 minutes.

Ajouter les pâtes à la sauce et bien mélanger, c'est prêt !

Le numéro 1 de la vente en ligne de produits Kasher

GROSKASH

100% DES CLIENTS SATISFAITS !

Plus de 50 000 clients nous font confiance et vous ?

De nombreux avantages :

- Offre de bienvenue
- Prix par quantité
- Code promotion
- Prix spécial fête

Les plus grandes marques Kasher

Notre Grand-Mère à tous ! Mémé Hélène · YESH PREMIUM FOOD · KOL-TOV · MH MEHADRIN Le Haut de Gamme du Kasher · World HALAM Cheese · Le Sang Blanc de la Vie HalaVie · MH MEHOUDAR · HADAR · Miam! TOTO

750 références disponibles

SITE 100% KASHER SURGELÉ SEC FRAIS

WWW.GROSKASH.COM

Tous les
indispensables de Pessah
Happy Passover !
LAMEHADRIN
BIRKAT APESSAH
MATSOT SHMURA
MATSOT
HAD GADYA
PREMIUM
MATSOT
YESH
PREMIUM FOOD
RIBERTINELO
MOSCATO
MEHOUDAR
JUS DE RAISIN
Chocomatzo
Chocolate Coated Matza
POTATO FLOUR
Mémé Hélène
Étoiles Amandine

Préparation: 10 min

Cuisson: 30 min

One Pot Riz à la provençale

Repas complet !

Pour 1 personne

- 35g de riz «Lestello»
- 100g de blanc de poulet «Yesh»
- 70g de Polpa «Mémé Hélène»
- 50g d'ail coupé surgelé
- 70g carotte en rondelle surgelé «Mémé Hélène»
- 70g petit pois extra fin surgelé «Mémé Hélène»
- 10ml d'huile d'olive «Mémé Hélène»
- 70g de poivrons rouge «Mémé Hélène»
- 50g d'échalote surgelée
- Sel et poivre

Recettes, Simple **Healthy** & Super Food & Info

Préparation :

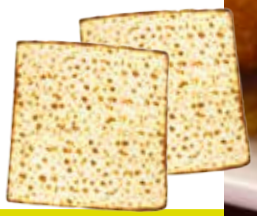
Dans une casserole, faites revenir l'échalote, la gousse d'ail, la carotte et le poivron dans un filet d'huile.

Lorsque le tout est bien doré, ajoutez le riz, puis le poulet.

Laisser mijoter 3min, ajouter le coulis de tomate et l'eau (3 fois le volume du riz).

Salez poivrez et laissez cuire 20min.

Ajoutez les petits pois.



Préparation: 5 min
Cuisson: 55 min.

Low FODMAP Baba Ghanoush

Veggie

- 1 aubergine de taille moyenne
- 2 c a s de téhina
- 1 c a s de jus de citron
- 1 c a c de sel
- 1/4 c a c de poudre de paprika rouge
- 1/4 c a c de cumin
- 1 c a s d'huile d'olive extra vierge
- 1 c a s de persil frais haché
- 1 c a s de marjolaine fraiche hachée

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Entrée pour 4 personnes

Recette à 75cal. /pers.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°.
Cuire l'aubergine au four pendant 40 minutes.

Retourner l'aubergine pour faire griller 5 à 10 minutes pour bien carboniser la peau.

Laissez l'aubergine refroidir jusqu'à ce qu'elle soit facile à manipuler, enlevez la peau et jetez-la.

Placez la chair d'aubergine dans un robot culinaire. Ajouter le tahini, le jus de citron, le sel, le cumin et les herbes hachées et mixer jusqu'à consistance lisse.
Verser dans un bol et parsemer de paprika.

Avril 2022 Adar II / Nissan 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
27 24 Adar II	28 25 Adar II	29 26 Adar II	30 27 Adar II	31 28 Adar II	1 29 Adar II 20h03	2 1 Nissan Roch 'Hodech Tazria sortie 21h11
3 2 Nissan	4 3 Nissan	5 4 Nissan	6 5 Nissan	7 6 Nissan	8 7 Nissan 20h13	9 8 Nissan Chabbath Haggadol Metsora sortie 21h23
10 9 Nissan	11 10 Nissan	12 11 Nissan	13 12 Nissan	14 13 Nissan	15 14 Nissan Jeûne des 1er nés Veille de Pessah-1er sédèr 20h24	16 15 Nissan 2 eme sédèr Pessah 21h34
17 16 Nissan Omer : 1er jour Pessah : 2ème jour	18 17 Nissan Omer : 2ème jour Hol Hamoed Pessah Pessah : 3ème jour	19 18 Nissan Omer : 3ème jour Hol Hamoed Pessah Pessah : 4ème jour	20 19 Nissan Omer : 4ème jour Hol Hamoed Pessah Pessah : 5ème jour	21 20 Nissan Omer : 5ème jour Hol Hamoed Pessah Pessah 6ème j. 20h33	22 21 Nissan Omer : 6ème jour Hol Hamoed Pessah Pessah 7ème j. 20h34	23 22 Nissan Omer : 7ème jour Pessah 8ème jour sortie 21h46
24 23 Nissan Omer : 8ème jour	25 24 Nissan Omer : 9ème jour	26 25 Nissan Omer : 10ème jour	27 26 Nissan Omer : 11ème jour	28 27 Nissan Omer : 12ème jour	29 28 Nissan Omer : 13ème jour 20h44	30 29 Nissan Omer : 14ème jour A'haré Mot sortie 21h59

La Parasha de la semaine

Il est important de manger dans le calme, en étant détendu. La tranquillité d'esprit garantit une bonne digestion.

Horaire de shabbat:	2 avril	9 avril	16 avril	23 avril	30 avril
Lyon	19h50/20h56	19h59/21h06	20h09/21h16	20h18/21h26	20h27/21h37
Marseille	19h46/20h50	19h55/20h58	20h03/21h08	20h11/21h17	20h19/21h26
Strasbourg	19h41/20h49	19h51/21h00	20h02/21h12	20h12/21h24	20h22/21h36

Astuce pour réaliser un dessert Gourmand et Facile

+

Notre Grand-Mère à tous !
1919-2002
Mémé Hélène

=

+

Mousse
Chantilly
+ Coupelle

Glace + Brownies

Préparation:
5 min
4 h au réfrigérateur

Mousse au Chocolat

Ingrédients pour 6 personnes

- 4 oeufs
- 120g de chocolat «Emeth»

Recettes, Simple
Healthy
& Super Food
& Info

Préparation :

Séparez les blancs et les jaunes d'oeufs.

Faites fondre le chocolat au bain-marie

Montez les blancs en neige.

Mélangez les jaunes d'oeufs au chocolat fondu

Incorporez les blancs en neige dans la préparation.

Répartissez dans 6 ramequins puis placez au frais pendant 4 heures

➥ Recette à 160cal. /portion.

PARVE
SANS LAIT

Belle Mousse

Chantilly
Pour agrémenter vos pâtisseries et glaces !

Astuce: Chantilly en glace :

Mettre la **chantilly** dans une verrine pendant 2h au congélateur pour optenir une vraie mousse glacée !

Notre Grand-Mère à tous !
1919-2002
Mémé Hélène

NOUVEAU: MOUSSE VÉGÉTALE FOUETTÉE

IDÉE RECETTE MOUSSE VÉGÉTALE FOUETTÉE

Recette Blinis au saumon avec mousse chantilly au citron.

Durée 5min
pour 2 personnes

- **100g de saumon fumé**
- **1 Chantilly citron**
- **30 Blinis cocktail**

Pour le montage, rien de plus simple:
Déposez un morceau de saumon fumé sur chaque blini et déposez **Chantilly au citron «Mémé Hélène».**

Recette: Dessert Banane / fruit de la passion

Durée 10min

- **2 Bananes**
- **2 Fruits de la passion**
- **Crème chantilly Fruit de la passion**
- **Crème fraîche «Sojami»**

Dans une assiette, écraser avec une fourchette les bananes et rajouter le fromage blanc, bien remuer avec la fourchette pour avoir une purée.
Dans une coupe style cocktail, déposer au fond la purée de banane, puis au dessus, la chantilly Fruit de la passion.
Agrémenter de fruit de la passion sur le dessus.
Ca y est, c'est prêt à déguster !

Recette de la chantilly à la mangue

Durée 10min
pour 4 personnes

- **2 petites mangues**
- **Chantilly à la mangue**
- **10 Paillotines «Mémé Hélène»**

Éplucher les mangues.
Mixer la mangues et les Paillotines «Mémé Hélène».
Dans 4 verrines, répartir les Paillotines «Mémé Hélène» mixées, la chantilly à la mangue puis la purée de mangue.

Terminer en ajoutant un peu de Paillotine mixée pour la décoration sur le dessus.

Recette Açaï Bowl Chantilly Framboise et graines de chia.

Durée 5min
pour 1 personne

- 2 c. à café de poudre d'açaï
- 1 banane congelée
- 15cl de lait **«Halavie»**
- **Chantilly «Framboise»**

Pour le topping

- quelques fruits rouges
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 c.à c de amande hachée «ELCI»

Mettre dans un bol la chantilly pour mettre dans le congélateur 2h.
Mixez la poudre d'açaï, la Chantilly Framboise glacée la banane et le lait. Versez la préparation obtenue dans le bol.
Décorez de fruits rouges, des graines de chia et des amandes hachées «ELCI» grillée.

Astuce :
N'hésitez pas à remplacer le lait par une boisson végétale dans cette recette !

Recette avec la chantilly noisette chokolla

Durée 2h **Pour 36 choux**

Pour les choux :

- 75g de lait **«Halavie»**
- 65g d'huile de tournesol
- 75g d'eau
- 1/2 c.à.c de sel
- 1/2 c.à.c. de sucre
- 1 pot de **«choKolla»**
- 80g de Farine
- 3 oeufs

Portez à ébullition le lait, l'eau, le sel, le sucre, l'huile puis la farine et mélangez. Dés que c'est froid incorporez les œufs pour obtenir une pâte lisse.
Préchauffez le four à 210°C. À l'aide d'une poche à douille, formez des dômes de 3cm de diamètre.
Faites-les cuire 15 à 18min.

Étalez la crème à tartiner **«Chokolla»** sur le chou puis répartissez la crème **chantilly Choco Noisette** sur la crème à tartiner Chokolla et recouvrez-la avec la moitié supérieure des choux.

Préparation: 10 min
Cuisson: 45 min

Couscous de légumes au Poulet cookeo

Repas complet

Notre Grand-Mère à tous ! Mémé Hélène

Pour 4 personne :

- 2 Poireaux coupé effeuillé et lavé
- 6 carottes coupées en morceau
- 300g pommes de terres
- 2 navets coupés en deux
- 4 courgettes
- 8 pilons de poulet «YESH»
- 2 c a s de concentré de tomate «Mutti»

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

➥Recette à 521cal. /pers.

On commence d'abord par cuire les légumes **sans huile** dans le cookeo.
Ajouter 2 cuillères à soupe de concentré de tomate «Mutti» puis 1 cuillère à café de poivre et de sel.
Bien remuer, rajoutez de l'eau et mettre en marche le COOKEO.

On va maintenant cuisiner le couscous complet:
1/3 de cup de couscous complet, une pincée de sel, une cuillère à café d'huile et rajouter 1/3 de cup d'eau bouillante puis couvrir avec un torchon.
C'est le moment de faire cuire les pilons de poulet avec le COOKEO pendant 20 min .
On ajoute les pommes de terre et les courgettes puis les faire cuire le tout dans le COOKEO durant 10 min.
C'est prêt !

Après Pessah rien ne vaut un bon couscous !

Mai 2022 Nissan / Iyar / Sivan 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 30 Nissan Omer : 15ème jour Roch 'Hodech	2 1 Iyar Omer : 16ème jour Roch 'Hodech	3 2 Iyar Omer : 17ème jour	4 3 Iyar Omer : 18ème jour	5 4 Iyar Omer : 19ème jour	6 5 Iyar Omer : 20ème jour 20h55	7 6 Iyar Omer : 21ème jour Kedochim sortie 22h11
8 7 Iyar Omer : 22ème jour	9 8 Iyar Omer : 23ème jour	10 9 Iyar Omer : 24ème jour	11 10 Iyar Omer : 25ème jour	12 11 Iyar Omer : 26ème jour	13 12 Iyar Omer : 27ème jour 21h04	14 13 Iyar Omer : 28ème jour Emor sortie 22h23
15 14 Iyar Omer : 29ème jour Pessah Chéni	16 15 Iyar Omer : 30ème jour	17 16 Iyar Omer : 31ème jour	18 17 Iyar Omer : 32ème jour	19 18 Iyar Omer : 33ème jour Lag Baomer	20 19 Iyar Omer : 34ème jour 21h14	21 20 Iyar Omer : 35ème jour Béhar sortie 22h34
22 21 Iyar Omer : 36ème jour	23 22 Iyar Omer : 37ème jour	24 23 Iyar Omer : 38ème jour	25 24 Iyar Omer : 39ème jour	26 25 Iyar Omer : 40ème jour	27 26 Iyar Omer : 41ème jour 21h22	28 27 Iyar Omer : 42ème jour Bé'houkotaï sortie 22h44
29 28 Iyar Omer : 43ème jour	30 29 Iyar Omer : 44ème jour	31 1 Sivan Omer : 45ème jour Roch 'Hodech				

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin
Lyon	20h36/21h47	20h44/21h57	20h52/22h07	21h00/22h16	21h06/22h23
Marseille	20h27/21h36	20h35/21h45	20h42/21h53	20h49/22h01	20h55/22h08
Strasbourg	20h32/21h48	20h42/21h59	20h51/22h11	20h59/22h21	21h06/22h29

Après manger, il est bon de ménager son corps et de ne pas faire d'efforts afin de soulager le système digestif, le foie et les reins.

Préparation: 15 min

Cuisson: 4 min

Brochette de poulet «Yakitori»

- 100g de blanc de poulet YESH coupé en dé
- 2 c a s de sauce soja salée «Mémé Hélène»
- 1 c a s de mirin «Mémé Hélène»
- 1 c a s dé fécule de pomme de terre
- 1 c a c de miel «Mémé Hélène»

Astuce: A déguster avec du riz (145 Kcal pour 100g de riz cuit) ou une salade composée de tomates de concombres, salades et poivrons.

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Juste 5 ingrédients !

Recette à 240cal. /pers.

Préparation :

Préchauffez le four à 210°C.

Enfiler les morceaux de poulet sur une brochette.

Cuire pendant 5 min le mirin, la sauce soja, le miel.

Badijonner les brochettes avec cette sauce.

Enfourner en mode Grill pendant 7min.

Puis badijonner de nouveau les brochettes et continuez la cuisson 5 min et c'est prêt !

A propos du Ihoud Harabanim

Cela fait maintenant **20 ans que le Beth Din I'houd Harabanim de France** a vu le jour. Créé par le **Gaon, notre maître Rav Yaakov Halévy Poultorak zatsal**, Av Beth Din de Lyon, il est aujourd'hui présidé par le Gaon notre maître **Rav Haïm Yaakov Shlammé Chalita**, ainsi que par le Gaon le Dayan et décisionnaire **Rav Yaakov Haviv**, par le Dayan **Rav Amram Ederai**, le Dayan **Rav Chalom Eizenberger** et le Grand Rabbin, **Rav David Shoushana**. Ce Beth Din destiné **aux juifs d'Europe** en général et **aux juifs de France** en particulier, intervient dans tous les domaines de la vie quotidienne, avec une grande réussite. Le Beth Din s'est donné pour objectif d'aider et de soutenir toute personne sur des questions simples ou compliquées, et de trouver, face au désarroi, des solutions les plus conformes à la Halakha jusque dans les moindres détails, que ce soit pour des questions de judaïcité, de conversion, de divorce, de la Cacherout de la maison, du rapport à autrui ou entre les conjoints, de l'harmonie conjugale ou des Diné Torah, et exerce en total accord avec les Grands d'Israël et avec les tribunaux rabbiniques d'Israël et de l'étranger, sans compter les publications de livres et brochures sur la Halakha en hébreu et en français.

Ce qui tient à cœur à ce Beth Din, c'est de renforcer la muraille du judaïsme dans tous les domaines de la vie juive, et avec la grande expérience que tous les membres du Beth Din ont acquis, ils ont vu une grande nécessité et une urgence de perpétuer l'existence de la vie juive en France et dans toute l'Europe. C'est dans cet objectif qu'a été créé **il y a neuf ans**, dans le cadre déjà existant du Beth Din, l'organisme de la Cacherout appelé **« Badats I'houd Harabanim Lamehadrin » où tous les Rabbins sont expérimentés dans le domaine de la Cacherout alimentaire.**

Cette Cacherout répond à un besoin véritable des consommateurs et produira un vrai changement dans toute la vie juive dans toute l'Europe, et dans ce but, c'est toute une équipe de Rabbanim et de surveillants rabbiniques expérimentés qui s'activent avec crainte de D. Nous sommes très rigoureux sur le choix de nos produits et cherchons à ce qu'ils soient reconnus par tous les décisionnaires, de même pour l'abattage rituel qui est **« Glatt Halak Mehadrin »** selon l'avis du **Beth Yossef**. Afin de répondre aux besoins de toutes les communautés, tous nos abattages rituels sont **Chehita Loubavitch**. Pareillement, le lait et tous les produits laitiers sont **« Halav Chamour Halav Israël »** avec une surveillante rigoureuse du début de la traite à la fin de la production du produit lacté. Tous les produits cuits, le sont avec le **« Bichoul Israël »** ou **« Afiat Israël »** selon l'avis du **Beth Yossef** avec la plus grande rigueur. **Tout ceci afin de répondre aux besoins des différentes communautés afin que les produits certifiés soient Mehadrin selon les exigences les plus sévères !**

Avec

Le Sang Blanc de la Vie
HalaVie

&

World HALAM Cheese
חלב ישראל
Les Fromages du Monde

Passez de Bonne Fête de Shavouot

חג שבועות שמח!

Mémé Hélène

Hag Sameah

Juin 2022 Sivan / Tamouz 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 — 2 Sivan Omer : 46ème jour	2 — 3 Sivan Omer : 47ème jour	3 — 4 Sivan Omer : 48ème jour 21h29	4 — 5 Sivan Omer : 49ème jour Bamidbar Entrée 1er jours 22h53
5 — 6 Sivan Chavouot Gratin aux légumes Entrée 1er jours 22h54	6 — 7 Sivan Chavouot 2ème jour sortie 22h55	7 — 8 Sivan	8 — 9 Sivan	9 — 10 Sivan	10 — 11 Sivan 21h35	11 — 12 Sivan Nasso sortie 22h59
12 — 13 Sivan	13 — 14 Sivan	14 — 15 Sivan	15 — 16 Sivan	16 — 17 Sivan	17 — 18 Sivan 21h38	18 — 19 Sivan Béhaalotékha sortie 23h03
19 — 20 Sivan	20 — 21 Sivan	21 — 22 Sivan	22 — 23 Sivan	23 — 24 Sivan	24 — 25 Sivan 21h40	25 — 26 Sivan Chéla'h Lekha sortie 23h04
26 — 27 Sivan	27 — 28 Sivan	28 — 29 Sivan	29 — 30 Sivan Roch 'Hodech	30 — 1 Tamouz Roch 'Hodech	1 — 2 Tamouz 21h39	2 — 3 Tamouz Kora'h sortie 23h03

La Parasha de la semaine

Il est recommandé de ne pas mélanger beaucoup de sortes d'aliments lors d'un même repas, et ce pour deux raisons :
1/ Pour ne pas manger de trop.
2/ Parce que cela fatigue le corps qui doit adapter la digestion à différents niveaux.

Horaire de shabbat:	4 juin	11 juin	18 juin	25 juin	2 juillet
Lyon	21h06/22h23	21h11/22h29	21h14/22h32	21h16/22h34	21h16/22h32
Marseille	20h55/22h08	21h00/22h13	21h03/22h16	21h04/22h17	21h04/22h16
Strasbourg	21h06/22h29	21h12/22h36	21h15/22h40	21h17/22h41	21h16/22h39

Préparation: 5 min
Cuisson: 35 min

Gratin de légumes à l'emmental Végétarien

Pour 4 personnes :

- 120g de poivron rouge coupé «Mémé Hélène»
- 500g de brocolis «MH Mehadrin»
- 120g d'oignon émincé surgelée
- 150g d'emmental rapé «Haolam»
- 150g de tomate pelée «Mémé Hélène»
- 4 c a s d'huile d'olive «Mémé Hélène»
- sel, poivre.

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile d'olive quelques minutes.
Ajoutez les tomates pelées coupées puis laissez cuire à découvert. Salez, poivrez.

Faire cuire les brocolis au micro-ondes 5min. puissance maximum.
Dès que tous les légumes sont cuits transvasez les dans un plat allant au four.

Répartissez l'emmental rapée sur les légumes.
Enfournez jusqu' à ce que le fromage gratine.

L'impossible a été réalisé :

MH MEHADRIN
Le Haut de Gamme du Kascher

Avec le IHOUD les brocolis et choux fleurs n'ont plus besoin de Bdika (vérification)

Le brocoli et le chou-fleur sont des légumes très appréciés en général, et de plus, ils sont riches en vitamines et minéraux, ce qui en fait des aliments aux nombreux bienfaits et atouts pour notre santé.

En revanche, ces légumes sont aussi très appréciés des «petites bêtes», dont la consommation nous est interdite. Malgré leur petite taille, ils nous sont défendus à la consommation par 5 interdits distincts de la Torah.

Contrairement aux autres légumes à feuilles, qu'il est possible de vérifier et de nettoyer, l'inflorescence du chou-fleur et du brocoli ne permet pas un nettoyage efficace, d'aucune manière que ce soit.

Concrètement, le brocoli et le chou-fleur que l'on trouve sur le marché en frais ou en congelé sont infestés d'insectes et il est interdit d'en consommer sous aucune manière.

Au vu de cela, nous avons réussi à relever le défi avec un projet qui a pris beaucoup de temps et d'investissement pour permettre à la communauté juive de France et d'Europe d'obtenir le meilleur niveau de Cacherout sans crainte de transgresser les interdits de consommer des légumes infestés d'insectes.

Les fleurettes de brocolis et les fleurettes de choux-fleurs de la marque **«MH Mehadrin»** avec la Cacherout Lamehadrin du Badats Ihoud Harabanim sont traités et vérifiés, sans crainte de présence d'insectes, car ils sont cultivés en serres quasi hermétiques, entourées de moustiquaires et de bâches en plastique, pour empêcher complètement la pénétration de tout type d'insectes.

Ainsi, ces brocolis et choux-fleurs, qui sont en constante surveillance par une équipe de surveillants rabbiniques ne risquent aucunement d'être infestés ou de posséder un quelconque insecte, et, le plus important est l'absence totale d'insectes à l'intérieur des fleurettes du chou-fleur ou du brocoli. De plus, afin d'être totalement rassurés, après la cueillette nous les faisons passer par deux jacuzzis d'eau avec un peu de savon, puis ils sont rincés et enfin congelés et de cette manière ils sont propres à la consommation, sans aucun insecte, et peuvent être consommés sans crainte et sans vérification.

KASHER LEPESSAH
LAMEHADRIN

בחשגחת
בד"ץ איחוד הרבנים למהדרין
Badatz Ihoud Harabonim
Lemehadrin
IRK MEHADRIN

כשר לפסח

Dayan Rav Yaacov Haviv vérifiant lui même chaque brocolis et chou fleur

Juillet 2022 Tamouz / Av 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 — 2 Tamouz 21h39	2 — 3 Tamouz Kora'h sortie 23h03
3 — 4 Tamouz	4 — 5 Tamouz	5 — 6 Tamouz	6 — 7 Tamouz	7 — 8 Tamouz	8 — 9 Tamouz 21h36	9 — 10 Tamouz Houkat sortie 22h58
10 — 11 Tamouz	11 — 12 Tamouz	12 — 13 Tamouz	13 — 14 Tamouz	14 — 15 Tamouz	15 — 16 Tamouz 21h31	16 — 17 Tamouz Balak sortie 22h51
17 — 18 Tamouz Jeûne du 17 Tamouz Début: 03h29 Fin: 22h28	18 — 19 Tamouz	19 — 20 Tamouz	20 — 21 Tamouz	21 — 22 Tamouz	22 — 23 Tamouz 21h24	23 — 24 Tamouz Pin'has sortie 22h41
24 — 25 Tamouz	25 — 26 Tamouz	26 — 27 Tamouz	27 — 28 Tamouz	28 — 29 Tamouz	29 — 1 Av 21h15	30 — 2 Av Roch 'Hodech Matot Massé sortie 22h30
31 — 3 Av						

La Parasha de la semaine

Il est bon de boire un peu de vin, ou de l'eau mélangée à un peu de vin.

Horaire de shabbat:	2 juillet	9 juillet	16 juillet	23 juillet	30 juillet
Lyon	21h16/22h32	21h13/22h28	21h09/22h23	21h03/22h15	20h55/22h05
Marseille	21h04/22h16	21h02/22h13	20h58/22h08	20h53/22h01	20h46/21h53
Strasbourg	21h16/22h39	21h13/22h34	21h08/22h27	21h01/22h18	20h53/22h07

Astuce de Mémé Hélène
Pour un repas express !

+

au choix selon votre goût !

+

Notre Grand-Mère à tous !
1919-2002
Mémé Hélène

=

Avec la Stata Méchouia de «Mémé Hélène» c'est le + qui donnera un goût subtil à votre pizza

Août 2022 Av / Eloul 5782

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 4 Av Cabillaud en papillote & brunoise de légumes	2 5 Av	3 6 Av	4 7 Av	5 8 Av 21h05	6 9 Av Début du jeûne du 9 Av- 21h22 Devarim sortie 22h17
7 10 Av Jeûne du 9 Av Fin 21h57	8 11 Av	9 12 Av	10 13 Av	11 14 Av Tou Béav *Commence à la tombée de la nuit*	12 15 Av Tou Béav 20h53	13 16 Av Vaet'hanane sortie 22h03
14 17 Av	15 18 Av	16 19 Av	17 20 Av	18 21 Av	19 22 Av 20h40	20 23 Av Ekev sortie 21h49
21 24 Av	22 25 Av	23 26 Av	24 27 Av	25 28 Av	26 29 Av 20h27	27 30 Av Roch 'Hodech sortie 21h34
28 1 Eloul Roch 'Hodech	29 2 Eloul Début des Selihot Sefarad	30 3 Eloul	31 4 Eloul			

La Parasha de la semaine

Horaire de shabbat:	6 août	13 août	20 août	27 août
Lyon	20h46/21h54	20h35/21h42	20h24/21h29	20h12/21h15
Marseille	20h37/21h43	20h28/21h32	20h17/21h20	20h06/21h07
Strasbourg	20h42/21h54	20h31/21h41	20h18/21h26	20h05/21h11

Béav le 15 av est la fête des amoureux**. Le 15 av est inscrit dans le Talmud comme le jour le plus joyeux que connais le peuple juif. Y était organisés des Chidoukhims géants (rencontre en vu du mariage) avec des milliers de jeunes hommes et de jeunes filles à Jérusalem. La coutûme est que les filles sortaient toutes vêtues de blancs et engagé la discution avec les célibataires venus faire connaissance.**C'est un jour propice aux prières pour demander à Dieu de nous faire rencontrer notre Âme Soeur sur le tombeau de Yonathan Ben Ouziel à Galilée et pour fonder un foyer juif.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Tarte à la fraise

Idéal pour Tou Bé Av

Sans lait

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 pâte sablée «Mémé Hélène»
- 500g de fraises
- 2 oeufs
- 40cl de lait de riz «Alinor»
- 50g de sucre en poudre
- 30g de fécule de pomme de terre
- Sucre glace pour la finition
- 1 gousse de vanille

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

➥Recette à 240cal. /pers.

Préchauffez le four à 180°C, étalez la pâte sablée sur le grill puis enfournez pendant 15min, la pâte doit être bien colorée. Laissez refroidir.

Pour la garniture:

Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Dans un bol, fouettez les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez la fécule et fouettez de nouveau. Versez ensuite le lait sur cette préparation, mélangez délicatement puis remettez le tout dans la casserole.

Faites cuire la crème pâtissière pendant 3 min à partir des premiers frémissements, sans cesser de mélanger.

Débarrassez ensuite dans un saladier, filmez au contact, puis placez 30 min. auréfrigérateur.

Lavez et équeutez les fraises et coupez-les en deux. Sortez la crème du réfrigérateur et fouettez-la vivement pour la rendre lisse.

Répartissez la crème sur le fond de tarte, puis disposez harmonieusement les fraises. Saupoudrez le tout de sucre glace.

Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min

Cabillaud en papillote

Repas complet !

Pour 1 personnes

- 150g de filet de cabillaud «Seaboy»
- 1 c a s d'huile d'olive «Mémé Hélène»
- 75g de carotte surgelé «Mémé Hélène»
- 75g de courgette surgelé «Mémé Hélène»
- 50g d'oignon surgelé «Mémé Hélène»
- Sel et poivre «Mémé Hélène»

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Taillez les courgettes et carottes en brunoise.

Disposez les legumes sur le papier sulfirisé puis le filet de cabillaud dessus et le filet d'huile d'olive.

Fermez la papillote et enfournez 15 à 20 min.

Recette testé et approuvé plusieurs fois

Recette à 263cal. /pers.

Septembre 2022 Eloul 5782 / Tichri 5783

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 5 Eloul	2 6 Eloul 20h13	3 7 Eloul Choftim sortie 21h18
4 8 Eloul	5 9 Eloul	6 10 Eloul	7 11 Eloul	8 12 Eloul	9 13 Eloul 19h58	10 14 Eloul Ki-Tetsé sortie 21h03
11 15 Eloul	12 16 Eloul	13 17 Eloul	14 18 Eloul entrée 19h19	15 19 Eloul	16 20 Eloul 19h43	17 21 Eloul Ki-Tavo sortie 20h47
18 22 Eloul	19 23 Eloul	20 24 Eloul	21 25 Eloul	22 26 Eloul	23 27 Eloul 19h28	24 28 Eloul Nitsavim sortie 20h32
25 29 Eloul Veille de Roch Hachana entrée 19h25	26 1 Tichri Roch Hachana 1er jour entrée 20h27	27 2 Tichri Roch Hachana 2ème jour sortie 20h25	28 3 Tichri Jeûne de Guedalia Début: 06h06 Fin: 20h08	29 4 Tichri	30 5 Tichri 19h13	1 6 Tichri Vayélèkh sortie 20h17

La Parasha de la semaine

La règle la plus importante que le Rambam nous ait donnée, est qu'il vaut mieux manger une petite quantité de mauvais aliments qu'une grande quantité de bons aliments.

Horaire de shabbat:	3 Septembre	10 Septembre	17 Septembre	24 Septembre	1er Octobre
Lyon	19h59/21h01	19h45/20h47	19h32/20h33	19h18/20h19	19h05/20h06
Marseille	19h54/20h54	19h41/20h41	19h29/20h28	19h16/20h15	19h03/20h03
Strasbourg	19h51/20h56	19h36/20h41	19h21/20h25	19h07/20h10	18h52/19h55

Dans la Torah chaque lettre de chaque mot a une signification bien précise, par exemple pour le mot «mange» en hébreux :

למה	כמה	איך
Lama	Kama	Éhr
Pourquoi ?	Combien ?	Comment ?

Avant de manger il faut se poser 3 questions ?

1) Comment tu manges ? *Sans stress, concentré sur ceux que tu mange ou détendue?*

2) Combien tu manges ? *Un peu, beaucoup, manges-tu la moitié de ton assiette ?*

3) Pourquoi tu manges ? *C'est l'heure du repas? tu as faim? t'es énervé? tu t'ennuies?*

La réponse de ces 3 questions vous guidera pour être en bonne santé Amen !

Recettes, Simple Healthy & Super Food & Info

Après cette année difficile on vous a réalisé Un Calendrier rempli de Recettes Healthy et de citations du livre de «Rambam» sur la santé et la nutrition