

Jeune Musulmane

Le Trimestriel 100% Jeune 100% Muslim
No.1/Juin 2015

Dossier Ramadan Réussi!

Pourquoi jeunons-nous?
FIXE-TOI DES OBJECTIFS!
Partage un secret avec
ALLAH

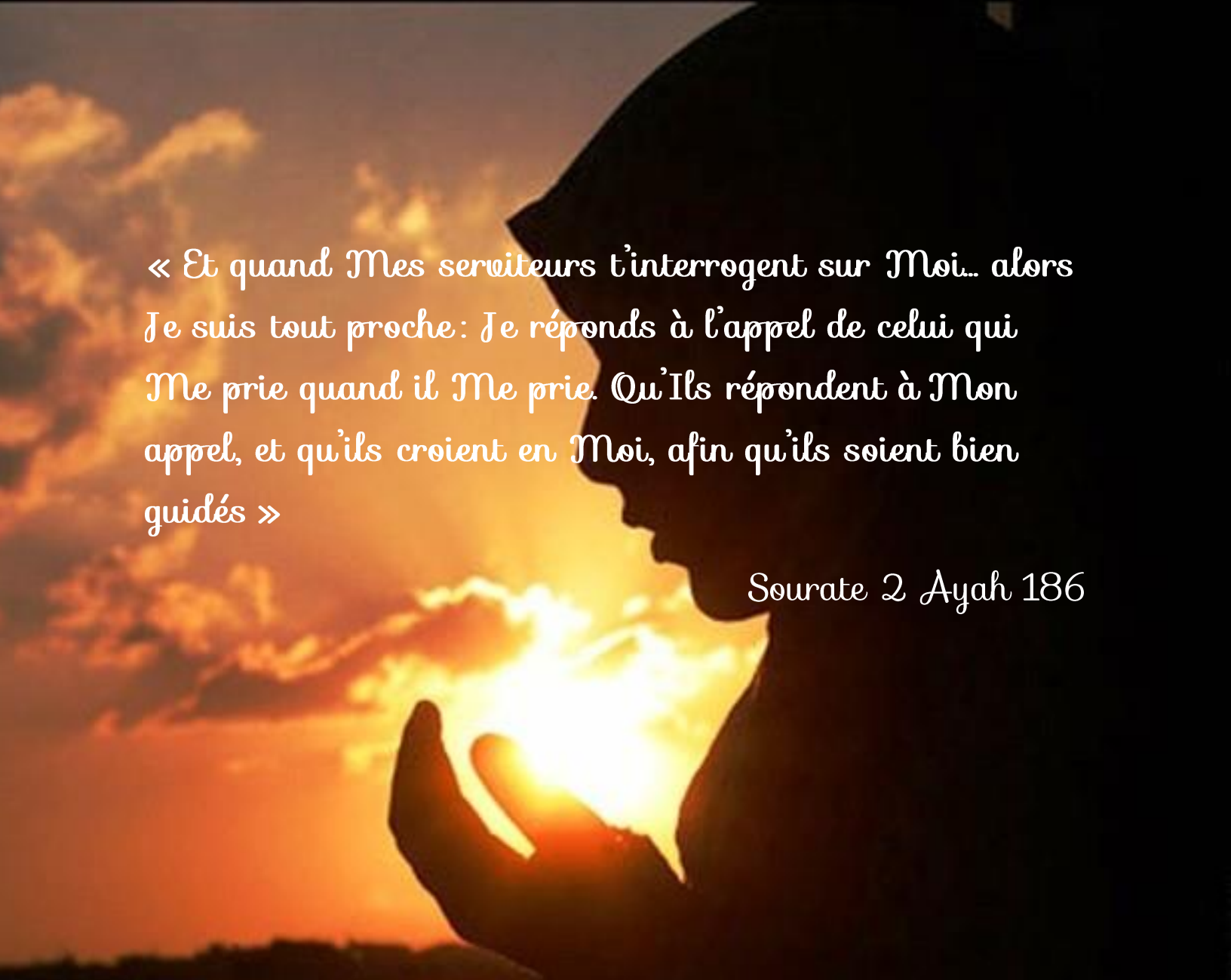


FAMILLE
Se Rapprocher les
uns des autres



Un IFTAR ROYAL





« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi... alors
Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui
Me prie quand il Me prie. Qu' Ils répondent à Mon
appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien
guidés »

Sourate 2 Ayah 186

Bienvenue

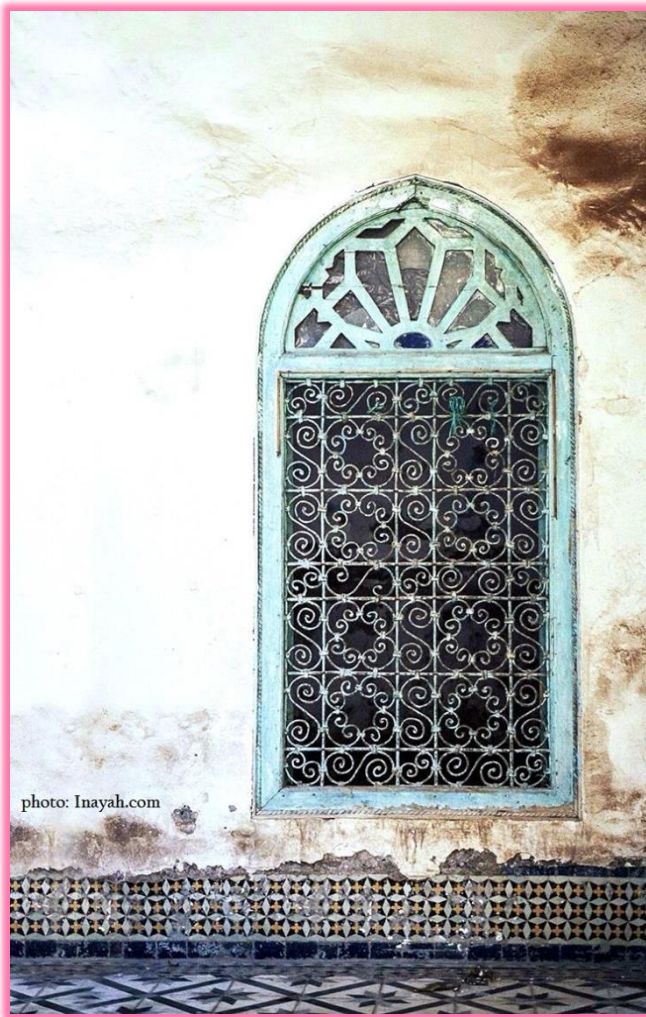


Qui Sommes-Nous ?

Au Nom d'Allah, Clément et Miséricordieux.

Assalamou alaïkoum warahmatoullahi wabarakatouh, que la paix de Dieu et sa miséricorde, ainsi que ses bénédictions soient avec vous.

Nous remercions Allah tout puissant de nous accorder l'opportunité



de voir le mois béni du Ramadan. C'est avec grande joie que nous vous ouvrirons les portes du tout premier numéro de notre Magazine. Nous souhaitons de tout cœur que ce magazine soit un espace où la jeune Musulmane peut se retrouver, apprendre, se détendre, et surtout échanger avec les autres. Le Magazine **Jeune Musulmane** est le fruit d'une coopération entre sœurs Musulmanes, jeunes et dynamiques, unies par le désir

de partager l'Islam d'une façon noble et belle. Nous vous demandons humblement de nous soutenir dans vos invocations inshaAllah.

Mot de l'Editrice

Que représente le mois du Ramadan pour vous ? Une coutume ? Un mois comme les autres ? Ou alors une occasion de changer son destin ? Il y a de cela quelques années, un être cher m'a fait comprendre que le mois du Ramadan n'était pas seulement un mois d'adoration, mais aussi une occasion pour le croyant de prendre du recul et de faire une introspective sur sa vie. A quoi ressemble ma relation avec Allah ? Quels sont les défauts que je souhaite changer ? Comment être une meilleure Musulmane ? Une meilleure fille pour mes parents, une meilleure amie, une meilleure élève, une meilleure employée, etc. ?

Alors les sœurs, quels sont vos objectifs ? Que voulez-vous accomplir ce Ramadan, et après le Ramadan ? Quels changements espérez-vous effectuer dans votre futur ? Dans ce numéro, nous aborderons tout un dossier sur le Ramadan, en partageant non seulement les bienfaits spirituels de ce mois, mais aussi quelques astuces pour nous permettre de devenir des personnes meilleures.

Nous souhaitons que ce Ramadan 2015/1436 soit un mois de repentir, de réconciliation, de retrouvailles, de renaissance spirituelle, et enfin, de réjouissance pour vous ainsi que pour toute votre famille.

Fatimé Asta

Dans ce numéro, tu trouveras:

La Rédac.

p.6 Présentation des
contributeurices

Dossier : Ramadan Réussi

p. 10. Qu'est-ce que le Ramadan
pour vous ?

p. 15. Pourquoi jeûnons-nous ?

p. 19 Un Ramadan pas comme les
autres

p. 27 Comment gérer le Ramadan
et les études ?

p. 30 Comment gérer le Ramadan
et le boulot ?

Beauté

p. 34 Accord parfait : Mon voile et
moi

p.38 : Des looks pour un été haut
en couleur !

Bien-Etre : Spécial Ramadan

p.48 Bien manger

p. 50 Bien dormir

La famille

p. 52 Se Rapprocher les uns des autres

Le Cordon Bleu

p. 56 Recettes pour un iftar royal

Soupe Libanaise

Salade d'Orient

Jus de Bissap

Jus d'Ananas, Gingembre et Citron

Gâteau moelleux au chocolat et café

Iles flottantes

Actu: Le Ramadan au Cameroun

p. 76 Islam for Teens Yaoundé

p.77 Interview Aminatou Saher

Detente et Bonne humeur :

p. 83 Un petit tour sur Facebook....

Espace des lectrices

p.90 Contactez-nous !

La Rédac.

Un grand merci à nos des contributrices :

A

Adjidjatou Oumarou

Assistante Comptable

Amirah Mohammadou

Ingénieur en Télécommunications

Aminatou Saher

Présidente Nationale de la Cameroun Muslim Women Association

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fatime Asta

Etudiante en Management

K

Khalimatou Samirah

Administration et sécurité réseau

M

Maryam Lamere

Professeur d'Université en Ingénierie Aéronotique

Mounira Yaya

Etudiante en ?

N

Nasriya Nti

Etudiante en Management

S

Souhad Nourah

Etudiante en Communication

R

Rael Asta

Assistante au Contrôle de Gestion d'Entreprise





Spiritualité



Dossier

Ramadan Réussi



Qu'est-ce que le Ramadan idéal pour vous ?

« Pour moi le Ramadan idéal c'est avoir l'opportunité de faire une immense moisson, de purifier son cœur, de prendre un nouveau départ, car si on ne peut pas progresser religieusement après ramadan on doit se poser de sérieuses questions. » **Karim**

« Un ramadan réussi pour moi est un ramadan accepte par le très haut tout simplement. Un ramadan qui augmentera ta piété et aux sortir duquel tu seras un personne

nouvelle et meilleure sur tous les points. » **Maimouna M.**

« Pour moi un Ramadan idéal c'est un Ramadan ou l'on ressort avec la foi encore plus grande envers la suprématie de Allah subhanahou wa ta_ala. »

Adam



« Pour moi le ramadan idéal c'est un ramadan dans lequel on n'est pas occupé par des activités mondaines, donc assez de temps pour œuvrer au max pour l'au-delà

sans être déconcentrer par nos occupations quotidiennes (écoles, boulots...) car des fois à la fin de ce mois béni on a souvent l'impression de n'avoir pas fait assez. En somme, PRENDRE DES VACANCES DE LA DONYA POUR UN ENVOL VERS LE AKHIRA AVEC L'ESPOIR D'ATTERIR DANS LE FIRDAWS. » **Salama**

« Un ramadan idéal pour moi c'est un ramadan dans une saison qui n'est ni trop chaude ni trop sèche. C'est un ramadan ou on mange tous à notre faim et à notre soif. Un ramadan idéal se déroule dans les vacances comme ça on a le temps de se consacrer à la prière et à la lecture du Coran sans se fatiguer. »

Taha



« Un ramadan idéal pour moi c'est jeuner dans un entourage musulman, manger et faire la prière en famille. » **Biba**

« Pour moi un ramadan parfait c'est un ramadan pendant lequel:

- Je réussis à finir le coran tout en

le méditant;



- Je réussis à me lever chaque nuit pour faire mes prières;

- Je suis assidu aux dix derniers jours;

- Je réussis à faire un grand nombre de sadaka. » **Ali**

« Un Ramadan idéal pour moi c'est consacrer toute son énergie à l'adoration et finir avec une fois qui atteint son paroxysme et implorer ALLAH d'agréer nos œuvres. »

Zouliatou

« Pour moi un Ramadan un idéal c'est un ramadan pendant lequel on ne mange pas beaucoup on ne dort pas beaucoup, on fait vivre son âme dans l'adoration. En fait on cherche le juste milieu parce que si tu passes tout ton temps dans la lecture du coran ou bien dans la prière nocturne, tu te fatigues avant la fin du Ramadan, du coup c'est étape par étape afin d'habituer son corps aux actes d'adoration. La modération dans chaque chose, le juste milieu, c'est ainsi qu'on a fait de vous une communauté du juste milieu. On ne doit minimiser aucune bonne action, rien est petit auprès d'Allah azzawajal. »

Mathita



« Le Ramadan idéal: C'est simple, pour moi il faut que je finisse de

lire le coran au moins une fois et que je ne rate pas les dix derniers jours qui sont très importants d'autant plus que nous les femmes ce n'est pas facile car on a souvent des visiteurs qui nous jouent des tours en cette période de Ramadan. Bref pour moi le Ramadan idéal rime avec se consacrer essentiellement à la religion et délaissier les futilités. » **Nura**



« Le ramadan idéal pour serait en quelques mots être avec ma famille pour être encore plus proche d'Allah. Et multiplier mes bonnes actions. Aider les autres. » **Fatou**

« Un ramadan idéal pour moi c'est une abstinence de péchés, une lecture méditée du qu'ran, une générosité cachée à travers pack ramadan*, une prière nocturne

assidue, et enfin si possible une retraite spirituelle pour clôturer en beauté bref un ramadan idéal c'est valider la taqwa. » **Anonyme**

« Pack ramadan : Programme de la Cameroon Muslim Women Association (CAMWA) destiné à assister les nécessiteux durant le mois de ramadan. » **Kaka**

« Le ramadan idéal pour moi c'est un ramadan pendant lequel l'adoration est sans faille et parfaite! C'est une période pendant laquelle le corps, le cœur et 'esprit font un dans la soumission à Allah! » **Ahmadou**



« Ramadan idéal pour moi est synonyme de restriction ou bien diminution des actes haram c'est à dire qu'on essaie autant qu'on peut

d'éviter les interdits tels que la médisance, la calomnie, le mensonge même dans les blagues etc. C'est aussi un mois ou on essaie de se rapprocher beaucoup plus d'Allah par les actes méritoires tel que les sadaqat, tafsir, récitation coranique et nafila et enfin j'adore ce mois en particulier parce que ça rapproche les gens le fait d'avoir le repas en famille, de donner au voisin et de recevoir. »



Zainab

« Ramadan idéal pour moi c'est un moment de dévotion total à Allah par (la lecture du coran, donner l'aumône, faire de bonne action, avoir un bon comportement, faire ses prières à l'heure. » **Sadjida**

« Le ramadan idéal pour moi c'est un ramadan marqué par le partage,

le rapprochement avec Dieu par les actes de dévotion qu'Il aime. »

Maimouna

« Le ramadan idéal pour moi c'est un retrait total et sincère pour invoque de façon optimale Allah, se purifier de ses pêches et être en communion avec ses frères musulmans à travers le partage, le pardon, les sacrifices. » **Fadimatou**

« Pour moi hors des terres sacré le ramadan est loin d'être idéal, mais de toute évidence l'idéal ici pour moi au Cameroun c'est d'avoir la santé, être à l'abri des besoins primaire et avoir beaucoup plus de temps a consacré dans l'adoration pour qu'à la fin du mois je me retrouve avec de maximum de

onnes œuvres qu'un semblable puisse faire en un mois ou plus que le ramadan précédent. »

Mocktar



« Le ramadan idéal pour moi c'est faire le maximum de bonne œuvre possible, méditer sur mon être et essayer de changer. Le Iftar ne m'intéresse pas trop. »

Hakima



« Un ramadan pendant lequel je multiplierai au maximum les bonnes œuvres et pendant lequel j'éviterai au maximum de faire de mauvaises actions.»

Aicha



Propos recueillis par : **Fadimatou Bakary**

Pourquoi jeûnons-nous ?

« Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent... »

Sourate 51 Ayah 56

A travers ce verset coranique l'homme comprend qu'il a pour devoir de n'adorer qu'Allah l'Exalté sans rien lui associer. Le jeûne fait partie de l'un des plus grands actes d'adoration qu'Allah a rendu obligatoire. Il dit à ce sujet »

« O les croyants ! On vous a prescrit as-Siyam comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété... »

Sourate 2 Ayah 183

Par conséquent, toute personne pubère a pour obligation de jeûner tout le mois de Ramadan à l'exception du malade et du voyageur ; ils ne sont pas définitivement libérés de cette obligation ; ils devront jeûner un nombre égal d'autres jours

correspondant à la durée de leur maladie ou de leur voyage durant le mois de Ramadan et ce, à n'importe quel moment de l'année. :

« Quiconque d'entre vous est malade ou est en voyage, devra jeuner un nombre égal d'autres jours » ; « Et quiconque est malade ou en voyage, alors qu'il jeûne un nombre égal d'autres jours. Allah veut pour vous la facilité, il ne veut pas la difficulté pour vous, afin que vous en complétiez le nombre » édicte le Coran.

Premièrement, nous jeûnons, nous Musulmans, le mois de Ramadan parce qu'Allah nous a donné l'ordre de le faire.

Il s'agit pour nous de vouer à Allah un culte qui Lui est cher et qu'il nous a donné l'ordre de perpétuer.

Le croyant s'empresse à exécuter l'ordre d'Allah le Très Haut et

Celui de Son messager en application de la parole du Très Haut.

Deuxièmement, pour Sa sagesse, Allah, le Puissant et Majestueux a diversifié les actes de culte pour tester la disponibilité du serviteur à les exécuter et voir s'il se contente d'accepter ce qui lui convient (et s'en arrêter là), ou s'il accepte tout ce qui agrée Allah, le Puissant et Majestueux. Méditons sur les cinq actes cultuels :

- la profession de foi
- la prière
- la zakat (l'aumône)
- le jeûne
- le hadj (pèlerinage à La Mecque).

Nous remarquerons que certains de ces actes nécessitent un effort physique et d'autres un effort financier et d'autres les deux.

La **prière**, par exemple, est purement un effort physique. Ses aspects qui peuvent entraîner une dépense comme l'achat de l'eau pour se couvrir le corps, n'en constituent pas l'essentiel.

La **zakat** est purement financière. L'effort physique qu'elle implique comme le recensement des biens, l'évaluation du taux à prélever et le transfert du revenu au profit du pauvre n'en constituent pas l'essentiel.

Le **pèlerinage** implique généralement un effort physique et un effort financier, à l'exception des habitants de La Mecque. Car ils n'ont pas besoin d'argent. Ce qui est rarement le cas des autres.

Cheikh Ibn Outhaymine a été interrogé à propos de la sagesse qui a dicté l'institution du jeûne... Et il a répondu en ces termes : « Si nous lisons la parole d'Allah, le Puissant et Majestueux : « » (Coran, 2 : 183) nous comprenons le pourquoi de l'institution du jeûne, à savoir la crainte d'Allah et Son adoration. La crainte (taqwa) implique l'abandon des interdits. En général, le terme renvoie l'exécution des ordres et l'abandon des interdits.

Le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « **Quant à celui qui n'est pas capable de cesser les faux actes et propos**

Allah n'a pas besoin de son abandon du manger et du boire » (rapporté par al-Boukhary, 6057).

Cela dit, le jeûneur doit plus que tout autre observer les devoirs et éviter les propos et actes interdits. Il doit s'abstenir de médire les gens, de mentir, de colporter ce qu'ils se disent, de conclure un acte de vente interdit et d'éviter tout ce qui est interdit. Si l'on se comporte ainsi tout au long du mois, on aura l'âme droite le reste de l'année.

Source : Islamqa.com

Quelques récompenses du jeûne.

Etant donné que le jeûne est fait uniquement pour adorer Allah et rien que Lui, comme le dit ce hadith divin :

« Le Jeune M'appartient et c'est Moi qui donne la Récompense »

« Quiconque jeûne un jour dans le sentier d'Allah, Allah met entre lui et l'Enfer une trachée comme [la distance] entre le ciel et la terre »

[Al-Tirmidhy]

« Les épreuves subies par l'homme dans sa famille, sa fortune et son voisin peuvent être expiées par la prière, le jeûne et l'aumône. »

[Boukhary, Mouslim]

« Il y a eu Paradis une porte appelé Al-Rayyan par laquelle entreront les jeûneurs le jour de la Résurrection. Personne d'autre qu'eux n'y entrera. Et une fois qu'ils y seront entrés, elle sera fermée. Et nul n'y entrera plus. [Et lorsque le

dernier d'entre eux y sera rentré, elle sera fermée. Et quiconque y entre, boira. Et celui qui boira n'aura plus jamais soif] » [Boukhary]

« L'invocation de celui qui jeune sera exaucée chaque fois qu'il rompt son jeune » (Ibn Maja)

Adidja Oumarou





၉

၀

၁

၂

Un Ramadan pas comme les autres...



Nous l'avons tant attendu, le voilà enfin parmi nous...

O cher Ramadan, bienvenue à toi. Entre donc cher mois béni, vient prendre place à nos côtés. Grande est notre joie à son arrivée et immense est notre enthousiasme. Nos cœurs sont pleins d'espairs et de crainte et sur nos langues déferlent des paroles riches en douceur, des invocations sincères, et nos membres se hâtent d'accomplir des actes nobles.

O Ramadan, bienvenue à toi! Tu es le « VIP » de l'année, tu es un invité de grande marque et comme tout invité tu mérites un accueil très chaleureux.

Malheureusement, bien de Musulmans accueillent Ramadan chaque année de la même façon, avec les même actes d'adoration, le même programme de lecture coranique ; un peu comme si ramadan était une application qui ne subissait aucun changement et que l'on devrait mettre en marche une fois chaque année, et au final, comme pour les années précédentes, on en ressort avec le même résultat.

Comment donc faire honneur à ce mois sacré, mois du coran, mois du jeune? Comment en profiter un maximum et en sortir gagnant ? Comment faire de ramadan un tremplin qui nous propulsera davantage auprès d'Allah Le Très Haut ?

Voici quelques astuces pour faire de ce Ramadan **le meilleur Ramadan de votre vie inshaAllah.**



Opération : Mon plus

beau Ramadan !

1- **Fixe-toi des objectifs !**

Quel est le résultat que tu souhaites atteindre au sortir de ce ramadan ? Tout musulmane devrait répondre à cette question qui l'orientera et sera un repère pour elle tout au long de ce mois. Nous posons des actes afin d'atteindre un but, alors il serait bien que l'on sache quel est le but que nous voulons atteindre ce Ramadan. Le boulanger qui se lève le matin et qui se dit « aujourd'hui je dois vendre 2000 baguettes de pain » est déjà en train de visualiser son objectif, de ce fait

il mettra tout en œuvre au courant de la journée afin de produire les 2000 baguettes de pain comme prévu. A la fin de la journée que fera-t-il ? **Une évaluation.**

Il fera une évaluation afin de savoir si son objectif a été atteint et si ça n'est pas le cas, il fera une introspection pour connaître la cause de cet échec afin d'y remédier le lendemain.

C'est juste un exemple et en réalité c'est ce qu'il nous manque, il faut développer en nous l'esprit de planification, il faut que l'on se fixe des objectifs pour ce Ramadan et à la fin nous pourrons nous évaluer.

L'évaluation peut se faire **chaque jour avant de dormir**, afin de s'assurer que demain on fera davantage qu'aujourd'hui in sha Allah. Si ton objectif est de réciter tout le coran durant ce mois, fixe



toi **un plan** que tu pourrais respecter, inutile d'avoir les yeux plus gros que le ventre ma sœur. Sois tout juste réaliste dans ta planification, et évalue-toi à la fin de chaque journée.

2- Ce ramadan
pourrait être le dernier
pour toi.

Il faut bien se le répéter et le garder à l'esprit, car **rien ne nous garantit que nous serons encore en vie au prochain Ramadan**, encore moins finir celui que nous avons entrepris. Alors fais le maximum d'efforts, et donne le meilleur de toi-même pendant ce Ramadan. **Prie comme si c'était ta dernière prière, lis le coran avec méditation, sois concentrée dans tes actes d'adoration**, invoque Allah comme si tu étais au seuil de ta tombe. Chéris ce ramadan comme jamais tu n'as chéri un autre, profite de chaque instant pour faire le bien et gagner des hassanates (bonnes actions), et repens-toi sincèrement auprès d'Allah l'Exalté

Ibn Abbas rapporte du Prophète qu'il a conseillé un homme en ces termes :

« Tire bénéfice de cinq choses avant cinq choses:

- ta vie avant ta mort, ta santé avant ta maladie, ton temps libre avant ton activité, ta jeunesse avant ta vieillesse, ta richesse avant ta pauvreté -

[Hadith Authentique rapporté par El Hakim 306/4]

3- Un secret entre Allah et toi

Tu as sûrement une meilleure amie avec qui tu partages tes secrets, et ça te fait un grand bien de pouvoir te confier à quelqu'un en qui tu as confiance. Imagine ce que ça pourrait donc être de se confier au meilleur de tous les confidents, à celui qui ne déçoit jamais et qui tient toujours ses promesses, soubhanAllah.

Tu aimes Allah n'est-ce pas ?

Alors accorde-Lui la place privilégiée qui Lui revient, et développe un secret, ne serait qu'un seul que tu partageras avec Lui, rien que Lui et personne d'autre. Ce Ramadan peut être le début d'une magnifique relation secrète entre toi et Allah, le début d'une histoire d'amour exceptionnelle entre toi et ton Créateur, alors choisis un acte, juste un seul qui restera entre toi et Allah.



Ça peut être une aumône à l'insu des autres, ça peut être des prières nocturnes, ou même encore des



moments
de
méditation, de
dhikr. Fais un effort et
développe une relation forte et
hors du commun avec Allah .

Profite de ce Ramadan pour faire
d'Allah ton premier confident, ton
refuge en tout temps, et ton garant
en toutes circonstances.

Al-Zubayr ibn al-'Awwâm
(qu'Allah soit satisfait de
lui) a dit : "Comme vous
avez de mauvaises œuvres
cachées en réserve tâchez
aussi d'en avoir de bonnes
cachées en réserve"

4- Bien choisir ses amies

Ton entourage, joue un rôle
important dans ta réussite. Il peut
être source d'une grande
motivation, d'un encouragement et
d'un appel au bien, ou alors a
contrario, te tirer vers le bas et t'y
clouer.

Choisis méticuleusement les
personnes que tu côtois,
rapproche-toi des personnes de
bonne moralité, pieuses, des
savants, des cercles qui se
rappellent d'Allah. Pendant le
Ramadan vous pouvez vous
rapprochez les unes des autres, et
rejoindre des associations
islamiques, participer aux activités
bénévoles, assister aux conférences
dans les mosquées ou autre lieux
de rappel. Vous pouvez également
organiser des iftars bénéfiques

chez vous, des séances de lectures coran, de méditation sur des hadiths ou des versets... Faites des duas afin qu'Allah vous guide vers des personnes vertueuses.

« Les compagnons seront ce jour-là des ennemis les uns pour les autres, sauf ceux qui étaient pieux »

[sourate Az-zukhruf / 67]

Abdou ibnou Houmayd a rapporté de Ibnou Abbâs, qu'Allah les agréé tous les deux, qu'il a dit : « Une question a été posée au Messager de Allah : qui des personnes qui nous tiennent compagnie est la meilleure ? », il a répondu : « C'est celui, lorsque vous le voyez, vous vous rappelez [l'obéissance à] Allah, lorsqu'il parle, il vous augmente en connaissance et

quand il œuvre, il vous rappelle l'au-delà »

5- Le tournant final : Les dix derniers jours.

Une fois Ramadan arrivé, le turbo est lancé. Les gens se démêlent à fond, et fournissent le maximum d'efforts pour accomplir pleines de bonnes actions. Le seul hic c'est que bien souvent l'on s'épuise dès les dix premiers jours de ramadan, parce que l'on se dit qu'on peut changer en une journée, on n'oublie que le corps lui n'est pas habitué et peut lâcher. Evitons



donc d'y aller dès le début avec un rythme que tu ne saurais maintenir, trouve le bon tempo et sois constante dans tes actes d'adoration. Si tu veux véritablement gagner cette course aux hassanates, tu dois réaliser tes meilleures performances lors des dix derniers jours. Je parle bien des dix derniers jours dans leur intégralité, pas juste les jours impairs contenus dans les dix derniers jours.

Parmi les dix dernières nuit de ramadan, *il y'a une nuit, une seule, qui est meilleure que mille mois (Laylatoul Qadr- La nuit du Destin)*. C'est la dernière ligne droite, le sprint final, c'est le moment de renouveler nos intentions. Recentrons-nous donc et redoublons d'efforts dans nos adorations, profitons de la nuit, notamment du dernier tiers de la

nuit où Allah descend au ciel le plus bas, demandons pardon sincèrement, invoquons Allah et glorifions Le.

La meilleure nuit du mois de Ramadan est la Nuit d'Al-Qadr, selon la parole du prophète : *"Quiconque accomplit la prière de la nuit, la Nuit d'Al-Qadr avec une foi ferme et en cherchant la récompense, tous ses péchés passés lui seront pardonnés."* [Al-Bukhari, et Muslim]

Qu'Allah nous assiste durant ce nouveau mois de ramadan, qu'Il nous pardonne et agrée nos œuvres.

Fadimatou Bakary

Conversations autour du Jeûne



Le Ramadan en cette année arrive au moment où nous sommes en période d'examen, ou encore en période où nous travaillons à plein temps. *Jeune Musulmane* magazine a interviewé 2 sœurs qui ont volontiers partagé leurs astuces avec nous.



Interview avec Mounira

JM : Assalamou alaikoum ma sœur, tout d'abord merci de participer à notre questionnaire, est-ce que tu peux nous donner une brève présentation de qui tu es ?

Mounira : Wa aleykoum salaam, mon nom c'est Mounira Yaya, je vis à Maroua, je suis étudiante à l'Ecole Normale I, je fais Chimie.

JM : Alors, comme plusieurs de nos sœurs, tu seras probablement en train d'étudier pendant ce mois de Ramadan. Comment est-ce qu'on peut faire pour gérer le jeûne et nos responsabilités scolaires ? Par exemple, tu as des sœurs qui prépareront des examens pendant cette période. Elles passent toute la journée à l'école, absorbées par leurs révisions. Arrivées à la maison, elles sont extenuées. Que leur donnerais-tu comme conseil en termes d'organisation personnelle etc. ?

Mounira : Bon moi je dirais à une sœur qui prépare un examen pendant le mois de Ramadan et qui va à l'école tout le temps, de profiter de son temps libre à l'école. Donc c'est-à-dire que pendant les heures de pause, qu'elle profite pour pouvoir réviser ses cours. Le soir, dès qu'elle rentre aux environs de 17heures, elle prend sa douche et puis après le Iftar, elle fait ses prières, elle fait le Tarawih (prière après isha). Après, elle part se coucher un peu tôt. Là, elle aura le temps de se lever dans la nuit, faire les nawafil (prières surérogatoires) d'abord avant de commencer à étudier. Et là elle peut étudier jusqu'avant l'aube, au moment de prendre le Souhour. Ensuite elle peut faire des prières surérogatoires en attendant la prière du Fajr. Pour finir, elle peut se permettre une petite sieste d'1h ou 1h30 avant de se préparer encore à aller à l'école.

JM : On aimerait savoir s'il y a quelque chose de particulier que ta famille fait pour préparer le Ramadan ?

Mounira : Bon généralement pour préparer le Ramadan on fait des achats, on se ravitaille beaucoup plus en denrées alimentaires. On fait souvent un grand ménage pour pouvoir ranger le ravitaillement. Il y a aussi la préparation spirituelle. Par exemple à la maison, quelques jours avant le

début du Ramadan, on fait des petits rappels en famille question de se préparer par rapport à cela.

JM : Okay, rentrons un peu dans le thème de l'école. Quel conseil particulier donnerais-tu à nos sœurs qui préparent des concours importants pendant la période du Ramadan ou après ? Comment peut-elle se servir de ce mois pour faire des actes d'adoration qui pourront lui permettre d'atteindre cet objectif-là ?

Mounira : Elle peut profiter du mois du Ramadan pour multiplier les invocations et demander à Allah de lui faciliter son concours car on sait tous que ce mois est un mois où l'invocation est acceptée. Elle doit donc maximiser ses efforts tant sur le plan spirituel qu'intellectuel et inshaAllah tout ira pour le mieux !

JM : Bon, pour terminer revenons encore à la maison. Qu'est-ce que la jeune fille peut faire pour aider sa famille pendant le mois de Ramadan ?

Mounira : Je dirais que pendant le mois de Ramadan en tant que sœur, il serait judicieux pour nous d'aider nos mamans à faire la cuisine déjà parce qu'on apprend à faire de nouvelles choses comme on cuisine beaucoup de denrées différentes-la les recettes tombent comme la pluie. LOL

Et c'est aussi un moment très spécial de détente de renforcement de liens de fraternité parce qu'on le fait en groupe parfois avec maman et sœurs ou nos tantes parfois avec nos frères même il y a souvent les petites blagues pour animer le moment. C'est vraiment bien.

JM : Merci beaucoup ma sœur d'avoir partagé tes conseils !



Le Ramadan au bureau : Comment gérer les deux ?

Assalamou alaïk moum, moi c'est **Rael Asta**, Assistante au Contrôle de Gestion dans une entreprise. C'est vrai que ce n'est pas facile de gérer le jeûne à partir de la 2^e moitié de la journée et moi j'ai trouvé comme issue de faire quelques activités qui me permettent de me détendre. Je



peux me lever pour marcher un peu ou alors je lis quelques sourates, comme j'aime les dernières sourates du Coran (Jouz Amma). Et comme c'est facile de lire, parfois ça me détend de le faire. Et après la prière de 13h en attendant celle de 15h. **Donc je prends une petite pause. Au lieu de la prendre à midi, je reporte ça à 14h et je m'organise juste dans mon travail.** Et comme chez nous

le travail finit à 18h, les Ressources Humaines s'arrangent à nous libérer (nous Musulmans) à partir de 17h pour qu'on puisse arriver à temps et rompre le jeûne.

Alhamdoulillah l'année passée ça a été différent ; pendant mes heures de pause, j'allais faire la lecture Coranique avec des amies. Je ne sais pas comment ça va se passer cette année mais je vais essayer de trouver des activités similaires.

Pour les heures de prière, ce n'est pas aussi facile parce que je suis la seule Musulmane du bureau. Il y a des garçons Musulmans mais la mosquée n'est pas loin pour eux. Et moi quand je veux aller à la mosquée, c'est inaccessible.

Une fois j'ai eu des problèmes avec la standardiste parce qu'elle me disait de ne pas faire les ablutions à l'entrée, donc devant le portillon qui mène au standard parce qu'elle m'a dit que ça représentait mal l'entreprise. J'ai été choquée mais je n'ai pas voulu trop m'attarder dessus. Parfois j'essaie de m'éloigner un peu de l'entrée, et je fais mes ablutions à la cafète ou je

mets mon tapis et je prie. Bon avec le temps, les femmes qui viennent manger là-bas s'habituent. Parfois on me lance des mots que je banalise.

Je me suis organisée de telle sorte que j'arrive au travail à 8h au lieu de 7h30, donc après la prière de 5 heures, je vais réciter le Coran jusqu'à 6h. Et de 6h30 7h, je m'appête pour le bureau.



Maintenant quand je rentre à la maison, entre 19h et 22h après la prière du Tarawih, avec un peu de volonté, on peut réciter pour 15-30 minutes, puis on part se reposer jusqu'à 4h du matin. Donc à 4h on mange, après avoir mangé on prie, et ensuite on va encore réciter le Coran. **C'est un sacrifice d'un mois, et ça en vaut la peine.**

Propos recueillis par :

Fatime Asta.



Beauté et Bien-être

Beauté

« Ce qui compte, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. » On l'a déjà entendu mainte fois, n'est-ce pas les filles ? Pour la Musulmane, la pudeur est la plus belle des parures.

C'est pourquoi nous parlerons d'abord de la beauté spirituelle, avant de vous proposer quelques looks pour un été *fa-bu-leux* !



Accord parfait : Mon voile et moi

Assalamualeikum les filles ! ☺

Je me nomme **Souhad**, en arabe ce prénom veut dire heureuse ou chanceuse. Aujourd'hui inshaAllah je vous parlerai de moi, un peu de mon expérience avec le hijab _bien qu'elle soit petite_ et aussi, de comment je vis mon voile au quotidien.

Je ne pense pas être un modèle ou quoique ce soit du super génial. Je tiens juste à partager ma petite histoire avec vous, pour que par la grâce d'Allah, mon expérience aide quelqu'un qui aimerait recevoir des conseils d'une amie.

Hijab : le déclic

Je suis la petite dernière d'une grande famille de 8 filles et de 3 garçons. Alhamdulillah ma famille est pratiquante, Ce qui fait que très tôt déjà j'étais habituée à voir mes grandes sœurs, ma mère portait le voile. Pour moi c'était un vêtement normal, je me disais bien que je le porterais un jour ou l'autre mais bof ! J'y pensais peu.

Ma mère et mes sœurs m'en parlaient souvent mais sans me forcer à faire quoique ce soit. Comme tous les enfants de mon âge je prenais des cours de religion (djanguirdé). Une fois j'ai assisté à une discussion sur la mort. J'avais environ 7 ans à l'époque je ne savais pas trop ce que c'était la mort, et les détails qui avaient été donné ce jour-là par le « Oustaz » qui en parlait m'avaient vraiment laissé bouche bée.

En fait, je faisais tout mécaniquement. Juste parce que je voyais mes sœurs faire quelque chose, je le copiais. Ce petit prêche a éveillé ma curiosité ; je voulais savoir ce qu'était la mort. Qui étaient concerné par ce drôle de phénomène? Et puis quand on mourrait on allait où ? On faisait quoi ? C'est ainsi que j'ai véritablement commencé à m'informer sur la religion. J'ai appris plein de choses sur plein de domaines de la religion en l'occurrence sur le voile.

Son importance, pourquoi on le mettait, sa valeur etc.

Je commence véritablement à me voiler à partir de mes 11 ans. J'étais très attachée à mon voile, vu que je connaissais l'importance de l'acte que je posais. Mais c'était loin, mais alors très loin d'être facile de le mettre tout le temps. Surtout qu'à l'époque, j'arrivais à peine au collège.

Je me voile : les challenges

Je suis en classe de 5^e et je prends la décision ferme de me voiler avec tout ce que ça implique. C'est-à-dire m'habiller de vêtements amples, longs et de mon voile en présence d'hommes étrangers, et en sortant de chez moi. Au collège déjà, je reçois des intrigues et moqueries de mes camarades, et tout ce que je peux faire c'est de les ignorer, je suis si petite que même le vent m'emporterais si ça soufflait un peu fort (LOL). Je ne sais qu'une chose, je veux le garder quoi qu'il arrive et j'y arriverais.

En grandissant, les complexes s'installent, je veux aussi me faire belle, je suis une fille et puis avec le voile, ce n'est pas toujours évident d'être « à la mode ». J'essaie alors de trouver des combinaisons, des modèles, je passe énormément de temps sur internet devant des blogs, vidéos etc. de jeunes « hijabis » (filles portant le voile islamique). Les articles que je lis, et les tutoriels que je regarde avec envie me sont d'une grande aide car, cela m'aide à me créer une identité vestimentaire qui cadre avec ce que je veux être.

Mais inconsciemment aussi ces vidéos représentent un danger car, sans se rendre compte le Hijab est utilisé comme un



accessoire de beauté. C'est vrai qu'on devrait se sentir bien dans nos voiles, et que pour nous ça représente une parure suffisante mais **par-dessus tout, c'est un moyen de servir Allah.** On le met car Allah le Très Haut et Son Prophète (paix sur lui) l'a prescrit aux croyantes. Ensuite, vient toute la panoplie de bienfaits que le voile entraîne à savoir : la sécurité, le fait de se sentir respectée par les autres etc. Un ajustement s'impose donc, je revois mes priorités et les raisons réelles de mon port du voile et je continue l'aventure plus motivée que jamais.

Mon voile et moi aujourd'hui

Aujourd'hui, Alhamdulillah lorsque je fais le bilan, j'ai tellement appris et j'ai hâte d'évoluer pour apprendre encore plus de choses. Malgré tout ce que j'ai eu à vivre et à entendre je reste convaincue que le voile est un château fort

et est loin d'être un cachot. **Ce bout de tissu que nous portons nous préserve, de beaucoup de maux et nous élève,** car en se voilant nous sommes un peu comme les grandes femmes de cette communautés, les mères des croyants.

Concernant mon style vestimentaire, j'essaie juste d'adapter ce que j'aime bien à ce que je devrais mettre. Je suis une véritable fan de couleurs, de fleurs, et de pois mais surtout de confort.

Quelques conseils

Si vous souhaitez vous lancer dans la belle aventure du hijab, j'ai préparé quelques modestes conseils 😊 :

- ✓ Rechercher la connaissance : On ne peut pas aimer ce qu'on ne connaît pas.
- ✓ Se rapprocher de personnes de bonne moralité et de science.
- ✓ **Aimer ce qu'on fait en se disant qu'on le fait pour Allah**

et que c'est ce qui est meilleur pour nous.

- ✓ Se défaire de tout préjugés, se lancer et vivre l'expérience par soi-même.

Souhad Nourah



« Malgré tout ce que j'ai eu à vivre et à entendre je reste convaincue que le voile est un château fort et est loin d'être un cachot. »

Lookbook: des vacances haut en couleur !

Look décontracté

Hijab Chic
hijabchicblog.com



City girl





Petite sortie shopping 🇵🇸



Relax & Chic 

Hijab Chic
hijabchicblog.com



La classe! 🥰



Hijab Chic
hijabchicblog.com

Thons pastel et émeraude

p.s: Le collier, on le porte *sous le voile* ma soeur



Miss Independent



Vendredi au bureau 🤔



Like a boss! 😊

Princesse d'un jour



La plus belle de toutes !





Soirée entre filles ! 🌸 💕💕

Bien-Etre : spécial ramadan

Entre le jeûne, le boulot, les études, la prière et autres, notre quotidien pendant les jours à venir s'annoncent chargés. Avancer de façon « turbo » au début, puis trainer le pas pendant les derniers jours du Ramadan ? Pas question ! Voici quelques conseils qui nous aideront inshaAllah à avoir un quotidien équilibré, et à donner le meilleur de nous-mêmes en tant que croyantes.



Bien manger, mais pas trop!

Alhamdoulillah, notre religion regorge de trésors et de sagesse quant aux recommandations sur notre nutrition. Le Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui) nous a conseillé de ne pas nous empiffrer, mais de manger des proportions moyennes et ce, pour rester en bonne santé.

Ibn Maja et Imam Ahmed ont rapporté que le messager d'Allah (aleyhi salaam) a dit:

« L'homme ne remplit pas d'excipient plus mauvais qu'un ventre, l'enfant d'Adam doit se contenter de quelques bouchées suffisantes pour le maintenir debout mais s'il ne le supporte pas, qu'il réserve un tiers pour la nourriture, un tiers pour la boisson et un tiers pour la respiration »

Nous avons recueilli quelques conseils des nutritionnistes Nestlé Moyen Orient, afin de te permettre

d'être **au top** de ta forme pendant ce Ramadan.

Commençons par la tradition :

- Rompre le jeûne avec des dates et de l'eau, (comme le faisait le prophète, paix sur lui), et ensuite, quelque chose de chaud, comme de la bouillie ou une soupe.
- Commencer le iftar avec un met chaud revigore le corps et prépare le système digestif pour un dîner béni.
- Un repas équilibré pendant le iftar peut contenir des aliments riches en hydrate de carbone tels que le riz, les pâtes, les pommes de terre, de l'orge, et des protéines telles que de la viande de bœuf, du poulet et du poisson, en plus des légumes cuits. Il faudrait toutefois éviter les excès.
- Boire beaucoup d'eau pendant ce mois afin de ne pas se sentir déshydratée en journée.
- Privilégier les fruits aux boissons gazeuses.

- Certaines personnes peuvent ressentir des vertiges ou des maux de tête dus au manque de sucre dans l'organisme, et ce pendant qu'elles jeûnent.
- Pour pallier à cela, il suffit de prendre 2 à 3 dates qui permettront de rétablir l'équilibre dans notre organisme.

- Il faudrait faire attention à consommer les mets frits (beignets, etc.) avec modération, car ils sont très caloriques. Les consommer en excès risque de nous affaiblir et d'alourdir le corps (et ça donne la flemme, surtout dans l'après-midi).

En somme les filles, il faut bien manger oui, mais avec **modération !**

Fatime Asta



Bien dormir ...

Nous voulons toutes être des supers Muslimah pendant le mois de Ramadan, ce qui est une bonne chose. Mais nous ne devons pas oublier que notre corps a aussi besoin de se reposer et de se détendre. Pendant ce mois, nous devons apprendre à ajuster notre emploi du temps afin de permettre à notre corps de se ressourcer.

- Dans ton agenda ma sœur, fais un inventaire de tes activités dans la journée, et essaie de voir comment tu peux insérer une petite sieste de 20 à 30 minutes après la prière de 13h par exemple.
- Le soir, opte pour des repas simples et rapides à préparer. Si possible, demande à tes sœurs et aux autres membres de la famille de t'aider. Comme ça, tu pourras plus te concentrer sur les actes d'adoration, telles que l'invocation au moment de rompre le jeûne, le tarawih, etc.
- Fais de ton mieux pour dormir de 22h à 4h du matin. Après quelques actes d'adoration et la prière du fajr, tu peux encore te permettre 1h de sieste (ou plus) avant d'attaquer ta journée.

Lorsqu'on dort, notre corps se régénère, et au réveil, on se sent en forme. Ainsi, on arrive à faire les actes d'adoration avec concentration et énergie. N'oublions pas de faire nos ablutions avant d'aller au lit et de demander à Allah de bénir notre sommeil. Le Prophète Muhammad (paix sur lui) dit d'ailleurs à ce sujet :

« Tout Musulman qui passe la nuit à se rappeler Allah après s'être mis en état de propreté rituelle et demande à Allah le bien d'ici-bas et celui de l'au-delà, Allah les lui accorde. »

(Rapporté par Abu Dâwêûd et Ahmad).

Petit conseil :

Selon Aïcha - Qu'Allah soit satisfait d'elle - le messager d'Allah (paix sur lui) quand il se mettait dans son lit la nuit, il groupait ses deux mains ouvertes, y "crachait" sans émettre de salive et y récitait les 3

derniers chapitres du Coran.*Il passait ensuite ses mains sur tout ce qu'il pouvait de son corps en commençant par sa tête et son visage, puis la partie avant de son corps (dans une autre version « sur

tout son corps ». Il répétait cela 3 fois de suite.

[Hadith unanimement reconnu authentique]

*[Sourate 112- Sourate 113- Sourate 114].

Fatime Asta





La famille



Comment se rapprocher les uns des autres ?

« Ô hommes! Craignez votre Seigneur qui vous a créés d'un seul être, et a créé de celui-ci son épouse, et qui de ces deux-là a fait répandre (sur la terre) beaucoup d'hommes et de femmes. Craignez Allah au nom duquel vous vous implorez les uns les autres, et craignez de rompre les liens du sang. Certes Allah vous observe parfaitement. »

Je viens d'une famille large, Alhamdoulillah, mais parfois plus la famille s'agrandit, plus il est difficile d'entretenir de bonnes relations avec tout le monde.

Lorsque je lis les versets du Coran où Allah mentionne le maintien des liens de parenté, je pense à ma propre famille, les frictions entre parents, les enfants, les oncles et les cousins. C'est pour cela que je me

suis sentie motivée à rédiger cet article, car j'espère être la première à profiter de ce rappel. Je prie aussi que vous en profitiez inshaAllah.

L'une des valeurs fondamentales de l'Islam, c'est de maintenir un environnement **d'amour, de coopération et de convivialité** dans la société, et cela commence par la famille, (la première unité de la société). Le Coran encourage le croyant à maintenir de bons rapports avec les membres de la famille (proche et éloignés), et ce, même s'ils sont grincheux à notre égard.

Le Prophète (Paix et bénédiction d'Allah sur lui) a dit :

« Celui qui respecte les liens de la parenté n'est pas (seulement) celui qui rend le bien par le bien mais c'est celui qui continue à respecter ces liens même quand ses proches les rompent »

(Rapporté par Mouslim)

Rompre les liens de parenté est un grand péché en Islam.

Abou Hourayra a dit, « j'ai entendu le Prophète (Paix et bénédiction d'Allah sur lui), dire: "Les œuvres des enfants d'Adam sont présentées devant Allah le Tout-Puissant, le jeudi soir, la nuit avant Jumu'a. Et Il (surt) n'agrée pas les œuvres de celui qui a rompu les liens de parenté ". (Al-Boukhari)

Ramadan est le mois du pardon, le mois de récompenses multipliées, et un mois où les Shayatines enfermés. C'est moment propice pour initier des actes qui amèneront à l'amélioration de nos relations avec nos familles. Voici quelques conseils pour nous aider dans cette entreprise:

- Commencer avec *Ramadan Mubarak, Eid Mubarak* ; beau prétexte pour initier les relations. Un simple texto, un e-mail (qui leur sont adressés directement), ou un appel téléphonique (si vous êtes assez brave) pourrait

être l'étincelle qui enchainera la communication entre vous.

- Inviter plusieurs membres de votre famille pour l'Iftar ou pour l'Aïd, puis incluez la personne dans votre invitation. Comme ça avec du monde autour, vous éviterez des situations embarrassantes ou de confrontation entre vous et ce membre de la famille.
- Envoyez-leur des cadeaux pour l'Aïd. Si vous ne pouvez pas le leur directement, envoyer des présents pour leurs enfants, ou époux.



- Charité bien ordonnée commence chez soi. Si vous avez des membres de la famille qui vivent dans des conditions difficiles et pourraient bénéficier de votre aide financière, vos compétences

professionnelles ou de votre temps, soyez là pour eux.

« Ils t'interrogent: "Qu'est-ce qu'on doit dépenser?" - Dis: "Ce que vous dépensez de bien devrait être pour les père et mère, les proches, les orphelins, les pauvres et les voyageurs

indigents. Et tout ce que vous faites de bien, vraiment Allah le sait". (2: 215)

PS: J'ai récemment appris que *les liens de parenté* s'étendent jusqu'aux liens avec la belle famille. Intéressant...

Maryam Lamere



Le Cordon Bleu

Un iftar Royal

Le « iftar », ou encore dîner du Ramadan, est l'un des moments que nous attendons tous chaque soir. Nous vous proposons cette année, de rendre ce moment royal..



Soupe Libanaise



Ingrédients :

- ✚ 100 g de pois chiches, 100 g de lentilles rouges
- ✚ 1 grosse pomme de terre, 1 carotte
- ✚ 1 côte de cèleri, 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- ✚ 2 oignons moyens, 3 gousses d'ail
- ✚ 250 g de viande de boeuf
- ✚ 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ✚ 1,5 litre de bouillon de viande (instantané)
- ✚ 2 grosses tomates charnues
- ✚ 1 bouquet de persil, 60 g de riz
- ✚ le jus de 1 citron

- ✚ 1 cuil. à café de cumin en poudre
- ✚ 1/2 cuil. à café de curcuma, 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- ✚ 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre
- ✚ sel, poivre noir du moulin

Préparation :

- ✚ Faites tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau pendant 12 h. Puis mettez-les à égoutter dans une passoire. Triez et lavez les lentilles. Lavez et pelez la pomme de terre et la carotte. Lavez et nettoyez le céleri. Détaillez la pomme de terre en petits dés, la carotte en rondelles et le céleri en fines lamelles. Pelez et hachez les oignons. Pelez les gousses d'ail.
- ✚ Coupez la viande de bœuf en petits morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, faites-y revenir la viande avec les oignons, à feu doux, pendant 3 mn.
- ✚ Pressez l'ail. Ajoutez-le avec la pomme de terre, la carotte et le céleri au contenu de la casserole. Faites revenir un instant et arrosez avec le bouillon de viande.
- ✚ Incorporez ensuite les pois chiches et les lentilles. Couvrez et laissez cuire le tout, à feu doux, pendant environ 1h. Écumez de temps à autre.

- ✚ Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les et passez-les au moulin à légumes. Lavez et secouez le persil, puis hachez-le après avoir éliminé les grosses tiges.
- ✚ Après 01 h de cuisson, incorporez à la soupe la purée de tomate, le persil, le riz, le jus de citron et les épices. Remuez bien, couvrez à nouveau et achevez la cuisson en 20 mn.
Délayez la fécule dans un peu d'eau froide et incorporez-la à son tour en faisant bouillir 2 mn. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec des galettes de pain.



Salade d'Orient



Ingrédients:

- ✦ 1 laitue- environ 10 feuilles
- ✦ 3 tomates
- ✦ 1 poivron rouge
- ✦ 1 concombre
- ✦ 1 oignon
- ✦ 1/2 bouquet de menthe fraîche
- ✦ 1/2 bouquet de persil

Ingrédients pour la vinaigrette

- ✦ 1 citron pressé
- ✦ 1 gousse d'ail
- ✦ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✦ Sel et poivre

Préparation :

- ✚ Lavez tous les légumes et toutes les herbes puis égouttez-les.
- ✚ Déchiquetez la salade en petit morceau et placez-la dans un saladier.
- ✚ Coupez les tomates, les concombres, le poivron en petits cubes et placez-les dans le saladier avec la salade.
- ✚ Coupez l'oignon finement et ajoutez-le au saladier.
- ✚ Ciselez les feuilles de menthe et le persil et déposez-les dans un bol.
- ✚ Pillez l'ail et ajoutez-le dans le bol.
- ✚ Salez et poivrez à votre goût.
- ✚ Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron et mélangez le tout pour faire une vinaigrette.
- ✚ Versez la vinaigrette sur la salade, remuez légèrement et servez.



Samosas Indiens



✚ Ingrédients de la pâte

250 gr de farine

1/2 cuillère à café de Sel

3 à 4 cuillères à soupe de beurre fondu, et de l'eau

✚ Pour la farce

Viande hachée

1 oignon

1 pomme de terre

1 gousse d'ail

1 carotte
1 poignée de petit pois
Quelques haricots verts
Huile d'olive
1 cuillère à soupe de garam massala

Coriandre fraîche ciselée
Gingembre frais râpé
Sel, poivre
Un peu d'eau

✚ Pour la colle à pâte

Farine et Eau

✚ Préparation :

- Dans le bol du pétrin, versez la farine, le sel, le beurre et l'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Farinez le plan de travail puis étalez la pâte légèrement. Coupez en trois morceaux.
- Préparez la machine à pâte (vous pouvez aussi le faire à la main). Mettre le curseur de la machine niveau 5. Faire des bandes que vous disposez sur le plan de travail. Coupez les bandes obtenues d'une longueur environ 20 à 25 cm.
- Chauffez une grande poêle ou crêpière. Faire précuire les bandes uniquement. Elles doivent rester blanches et garder leur souplesse. Au fur et à mesure de la cuisson, les couvrir d'un linge propre.



✚ Préparation de la farce

- Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive puis ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon râpés.
- Mélangez. Une fois que les oignons sont translucides, ajouter la viande hachée, les pommes de terre coupées en cubes, les petits pois, haricots verts, carottes, le garam massala, sel, poivre.
- Bien mélanger. Ajoutez un peu d'eau pour la cuisson et laissez réduire. Lorsque tous les légumes sont cuits, ajoutez la coriandre.

✚ Préparation de la colle pour la pâte

- Mélangez 2 cuillères à soupe de farine avec un peu d'eau. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange épais et collant.

✚ Pour le remplissage :

- Étalez la farce sur les surfaces carrées, étalez la pâte sur les bords. Ensuite, faites rejoindre un bout du carré à l'autre pour former un triangle. Si besoin est, serrez les bouts du triangle pour s'assurer qu'il soit bien ferme.

✚ Etape finale

- Préchauffez l'huile de friture et cuire les samossas jusqu'à ce qu'elles soient bien dorés.



Jus

Jus de Bissap (Folere)



Ingrédients

- ✚ 1 tasse de fleur d'hibiscus sec (fleur de bissap)
- ✚ 1 tasse de sucre
- ✚ 1 cuillère à café d'arôme de vanille
- ✚ 1 cuillère à café d'arôme de fraise
- ✚ Un peu de feuilles de menthe
- ✚ 1,5 l d'eau

Préparation du jus de Bissap

- ✚ Lavez les fleurs et mettez-les dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes.
- ✚ Après 25 minutes, retirez du feu et ajoutez les feuilles de menthe. Puis laissez totalement refroidir.
- ✚ Versez le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus.
- ✚ Ajoutez le sucre au jus avec l'arôme de fraise et de vanille. Mettez dans le réfrigérateur pour au moins 3 heures de temps.

Jus Naturel: Ananas, Gingembre, Citron



Ingrédients (pour env. 1,2 litre)

- ✚ 250 g de gingembre
- ✚ 50 cl de jus d'ananas
- ✚ Le jus d'1 citron
- ✚ 150 g de sucre en poudre

Préparation

- ✚ La veille, éplucher le gingembre, puis le mixer pour le hacher grossièrement. Placer le tout dans un litre d'eau et laisser macérer toute la nuit.
- ✚ Le lendemain, passer le mélange au chinois en pressant bien le gingembre pour en récupérer tout le jus. Ajouter les autres ingrédients, bien remuer servir frais !



Desserts

Gateau moelleux au chocolat et cafe



✚ Ingrédients

6 œufs

300 gr de sucre

160 gr de farine

200 gr de chocolat

180 gr de beurre

1/2 paquet de levure chimique

1 cuillère à soupe de café soluble dilué dans une cuillère d'eau tiède

✚ Préparation

Battre les œufs et le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Incorporez délicatement la farine et la levure.

Faire fondre au bain marie le chocolat noir avec le beurre et remuez bien. Rajoutez le café soluble dilué.

Laissez refroidir le mélange chocolat beurre et l'intégrer au mélange d'œufs farine. Amalgamez bien l'ensemble. Beurrez un moule à manquer (30 cm pour moi) et le versez la préparation.

Mettre à cuire au four préchauffé à 170 ° et laissez cuire environ 25 min. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau ressort sèche.

Laissez refroidir le gâteau sur une plaque et préparer le glaçage.

✚ Pour le glaçage café

Faire dissoudre une cuillère à café de café soluble avec de l'eau tiède puis y rajouter un verre de sucre glace (20 cl) ou de l'extrait de café.

Mélangez jusqu'à obtenir la texture parfaite pour couler sur le gâteau. Rajoutez au fur et à mesure de l'eau tiède ou du sucre glace si celui-ci est trop coulant.

✚ Pour le glaçage chocolat

Vous procédez de la même façon avec du cacao amer et rajoutez le sucre glace progressivement avec l'eau tiède.

Étalez le glaçage au café délicatement avec une cuillère (car le glaçage prend très vite. Ensuite avec une seringue faites la décoration selon votre inspiration.

Iles flottantes



Ingrédients

✚ Pour la crème anglaise :

- 50 cl de lait
- 125 gr de sucre
- 100 gr de jaunes d'œuf
- 1/2 gousse de vanille

✚ Pour les îles flottantes :

- 3 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel
- 40 gr de sucre en poudre

✚ Pour le caramel:

- 60 gr de sucre en poudre
- 1 cuillère à thé de vinaigre

Préparation Crème anglaise

- ✚ Portez le lait à ébullition. Y ajouter gousse de vanille grattée. Faire infuser au moins 30 minutes puis passez au chinois. Remettre à feu doux
- ✚ Mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre en poudre. Versez la moitié du lait sur les jaunes d'œuf tout en mélangeant. Transvasez le tout dans la casserole et laissez cuire en évitant de faire bouillir. remuez sans arrêt à la spatule jusqu'à ce que la crème épaisse et nappe la cuillère : faites le test de la cuillère : en passant le doigt, le trait doit rester net).
- ✚ Retirez du feu et couvrir au contact. placez au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Préparation des îles flottantes

- ✚ Dans le bol du pétrin ou avec votre batteur, fouettez les blancs d'œufs avec une pincée de sel en augmentant progressivement la vitesse. Une fois mousseux, versez 1/4 du sucre et continuez de battre. Puis mettre à pleine vitesse tout en versant le sucre restant et battre jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes (ils forment des pics).
- ✚ Préparez une casserole d'eau remplie moitié eau et lait parfumé à la vanille. Avec une petite louche à sauce, ramasser du blanc d'œuf. Déposez la louche dans l'eau en la laissant plongée. Le blanc d'œuf va remonter seul à la surface. Retirez la louche et laissez cuire 1 minute en n'oubliant pas de retourner. Retirez le blanc d'œuf qui aura doublé de volume. Déposez sur une assiette et continuez jusqu'à épuisement des blancs.

- ✚ Dressez les îles flottantes en répartissant la crème anglaise dans les coupes individuelles. Déposez les blancs d'œuf. Réservez au frais.

Préparation du caramel

- ✚ Dans une casserole à fond épais et sur feu doux, chauffez le sucre jusqu'à ce qu'il fonde et qu'il prenne une belle couleur dorée. Ajoutez le vinaigre, remuez bien. Versez délicatement le caramel sur les blancs.

ps : N'oubliez pas de dire « Bismillah »! (au nom d'Allah) avant de manger!

Bon Appétit!

Amirah Mohammadou



Actu



Le Ramadan au Cameroun

Islam for teens Yaoundé



Programme Ramadan :

Tune ma mosquée

- ✓ Nettoyage des mosquées
- ✓ Achats des bouilloires, sandales et nattes pour la mosquée
- ✓ Planter des arbres fruitiers dans la mosquée (de quoi apporter de l'ombre et de quoi manger plus tard, un espace vert)
- ✓ Dons de Coran et si possible autres manuels islamiques à la mosquée.

Packs fruits/Iftar

- ✓ Acheter des fruits qui seront déposés dans les mosquées au moins 3 fois par semaine de quoi permettre aux gens de un iftar

Vêtements pour tous !!

- ✓ Dons de vêtements et accessoires pour les nécessiteux

Notre objectif est de renforcer les liens de fraternité et de passer un bon moment ce Ramadan.

Nasriya Nti

Interview avec **Aminatou Saher**

JM : Assalamou alaikoum ma sœur, tout d'abord, merci de nous avoir accordé votre temps. Pouvez-vous nous parler de la CAMWA ? Qu'est-ce que c'est exactement et quel est votre objectif principal en tant qu'association ?

Aminatou Saher : La CAMWA, c'est un rêve pour moi qui est devenu une réalité. L'idée lors de la création de la Camwa c'était de créer un cadre où les femmes Musulmanes peuvent utiliser les bienfaits qu'Allah leur a accordés pour venir en aide à la communauté et obtenir par ce geste des barakates. Aujourd'hui par la grâce d'Allah nous avons beaucoup de femmes qui mettent au service de la communauté leurs compétences et leur argent.

JM : MashaAllah ! Maintenant, parlons un peu de votre activité « Pack Ramadan ». C'est une activité qui a gagné en popularité ces dernières années, pouvez-vous nous dire comment est-ce que ça a commencé ?

Aminatou Saher : Le Pack Ramadan est né à la veille du Ramadan 2008. La Camwa avait l'habitude de préparer des iftars pour les personnes qui font itikaf (retraite pieuse) à la mosquée lors de la dernière décennie du Ramadan. Mais cette année-là, nous avons pensé à ceux qui ne vont pas forcément à la mosquée, ceux qui ne tendent pas forcément la main, ceux-là qui ne se versent pas dans la mendicité au nom de la pauvreté.

C'est ainsi que nous avons décidé de leur offrir à leur domicile des paquets minimums de denrées de première nécessité. Vu nos moyens limités, nous avons souhaité ouvrir la chose à tous les bienfaiteurs et ceux qui veulent faire la sadaka mais sont trop occupés pour le faire eux-mêmes, et aussi à ceux qui veulent tout simplement faire une aumône cachée pour maximiser sur la récompense.

En 2008, ça a timidement commencé avec une dizaine de membres et 123 packs dans une ville. Aujourd'hui, le Pack Ramadan s'étend dans **7 villes**, active des **centaines de bénévoles**, et plus de **2000 packs** distribués chaque année, car chaque intervenant, que ce soit le bénéficiaire, le bienfaiteur ou le bénévole a compris que ce petit pack apportait un grand réconfort dans les familles démunies.

Beaucoup d'entreprises agro-alimentaires nous soutiennent et nous espérons que d'ici peu chaque famille dans le besoin pourra avoir accès au pack durant toute l'année. Pourquoi pas des dotations mensuelles...

Cette année encore nos équipes sont au front !

JM : Quel projet noble ma sœur ! qu'Allah vous facilite la sincérité et vous accorde une belle récompense. Comment est-ce qu'on peut contribuer financièrement, de près ou de loin, au projet Pack Ramadan ?

Aminatou Saher : Pour offrir des dons c'est très simple. Il suffit de contacter le numéro de la ville qui vous intéresse sur le prospectus (publié sur Facebook). Appeler le responsable de cette ville et

s'accorder pour déposer son don qu'il soit en nature ou en espèces. Pour ceux qui se trouvent à l'étranger, la personne responsable de recevoir les dons à travers Western Union ou Money gram, ou même par virement sur le compte bancaire de la Camwa. Notre trésorière Nationale c'est Khadidja.

JM: Merci beaucoup Aminatou, nous encourageons toutes nos lectrices (et lecteurs) de faire des dons généreux ce Ramadan. Nous assurons que la totalité des dons est directement utilisée pour acheter des denrées.



Avec 4 000 FCFA offrez un Pack Ramadan à une famille pour rompre le jeûne

Depuis six ans déjà, le « PACK RAMADAN » assiste les familles en difficulté lors du Ramadan. Grâce à vous, plus de 2 000 personnes reçoivent des denrées de première nécessité (riz, huile, sucre...).

Cette année encore plus que jamais c'est l'occasion de penser à eux et de participer au Pack Ramadan 2015, pour contribuer à mettre un bol de riz sur leur table.



Appelez le numero de votre ville, déposez vos dons (nature ou argent) et CAMWA se charge du reste...

Pour plus d'infos:

www.camwa.net - www.facebook.com/pages/camwa

avec le soutien de:









Détente et Bonne humeur

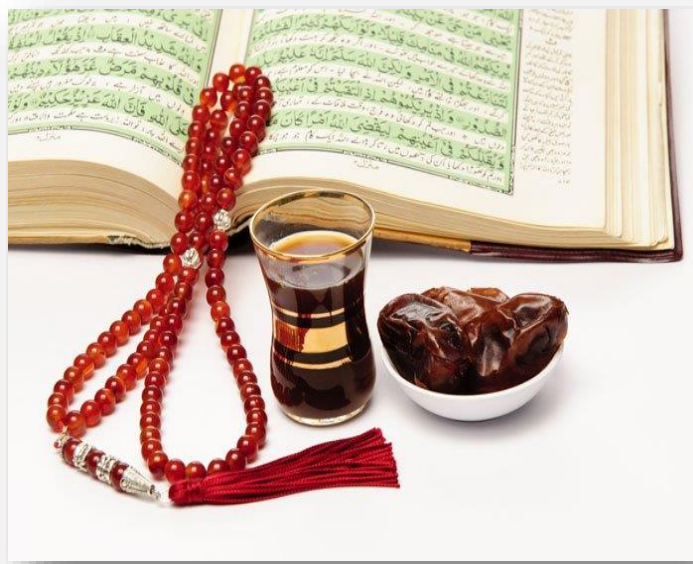


Alors les filles ! Que diriez-vous d'un petit tour sur Facebook ce Ramadan ?

Pour commencer, la photo de couverture...



Ensuite, les photos de profil toutes
sages qui vont avec: 😊



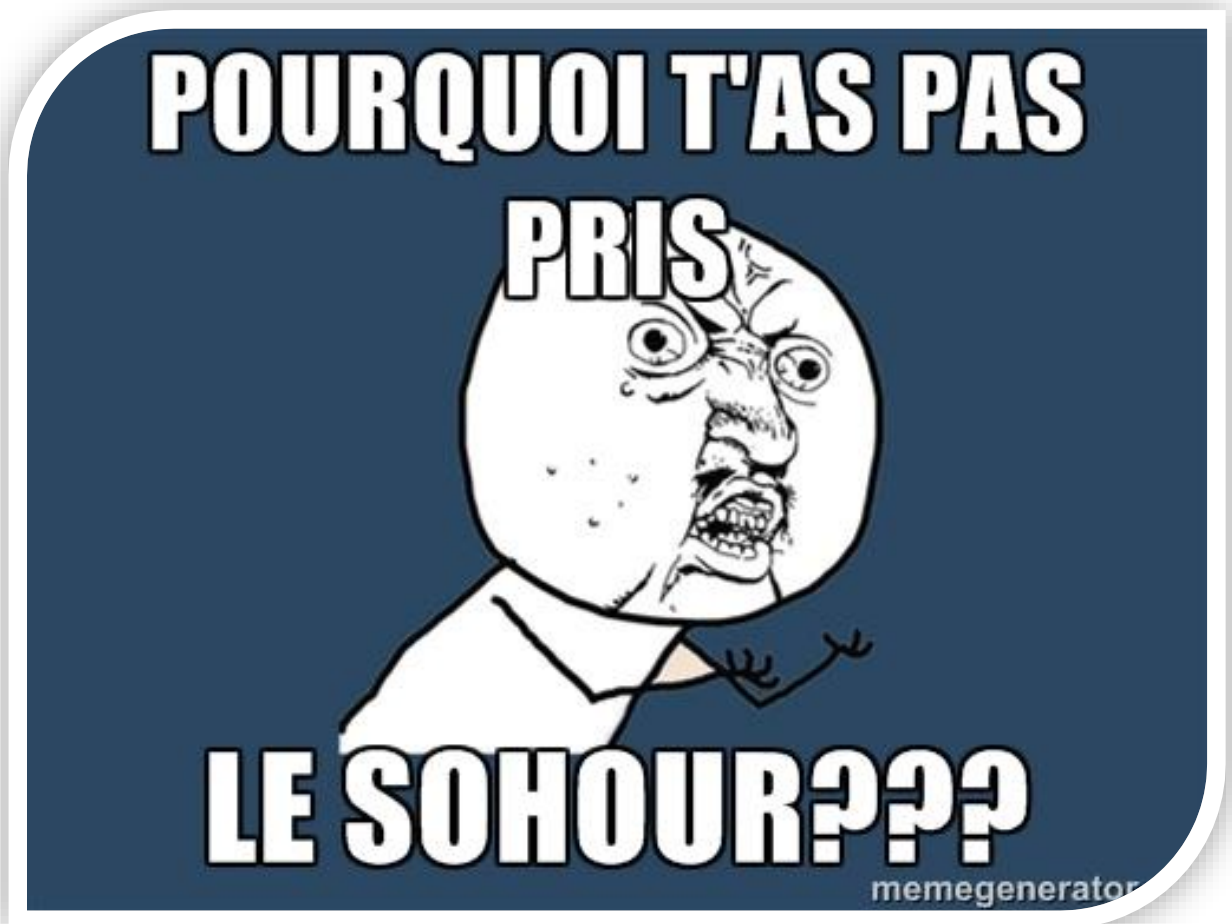


Puis, les memes...



Dur dur, quand le ventre gargouille
à 16 heures... 🙄

Et là, notre conscience nous
demande :



C'est normal qu'à peine maghrib, on se dechaine sur la table a manger

LOL 



Espace des lectrices :

Nous sommes arrivées au terme de notre voyage mes sœurs. Nous espérons que ce numéro vous a motivées, revigorées et donne de la bonne humeur ! Vous pouvez nous contacter sur :

magazinejeunemusulmane@gmail.com

Pour partager avec nous vos suggestions, idées, etc.

Jeune Musulmane



Remerciements

(sources de nos articles et photos)

Inayah

Reuters

TheLighthouse

Coveredonlinemagazine

Au.reastatic.net

3ilmchari3i.net

Citrusjuicemaker.com

Hijabchic.com

Hqwallbase.com

Lotuswei.com

Et bien d'autres...