



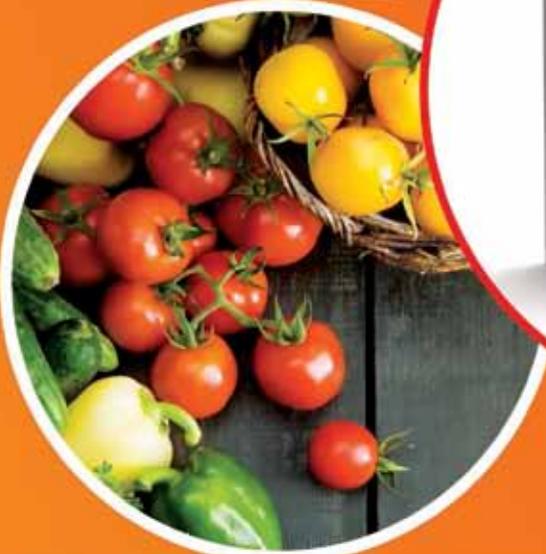
LA GAZETTE

Janvier 2015

Bonne année
2015!



Best
Quality..Best
Price



 ماجد الفطيم
MAJID AL FUTTAIM

LA GAZETTE SOMMAIRE

L'éditorial de la présidente	5
L'équipe du bureau de Caire Accueil	6
Les rendez-vous de Caire Accueil en janvier et février	8
<i>Nos activités exclusives</i>	
<i>Nos cafés mensuels</i>	
<i>Programme des visites culturelles de janvier à juin 2015</i>	
Retour sur	12
<i>Les p'tits papiers d'El Nafeza</i>	
<i>Le son et lumières des pyramides</i>	
<i>La marche contre le diabète</i>	
Espace découvertes	17
<i>Que faire en Egypte</i>	
<i>Les marchés du Caire</i>	
<i>Louxor</i>	
Zoom sur	25
<i>Le projet «Green Maadi»</i>	
Espace culture	29
<i>Interview d'Anja AHCIN et Ahmed Yehia, danseurs</i>	
<i>Coin lecture</i>	
Espace recettes	34
Espace pratique	36
Nous contacter	
Site Web: http://www.caireaccueil.com	
E-mail: caireaccueil@hotmail.com	
Directrice de la publication: Carole Brena	
Conception et Impression: A.R. Group	
Coordination: Nathalie Fleta	

Pour une Bonne Croissance Physique et Mentale



Nouvelle formule enrichie en **Zinc**

Edito

Chers tous,

Bonne année 2015 de la part de toute l'équipe de Caire Accueil!

Que vous souhaiter pour cette nouvelle année qui commence... du bonheur et de la joie, une santé de fer pour chacun d'entre vous et vos proches, de la réussite dans tous vos projets, et de l'amour bien sûr!

Souhaitons aussi à notre beau pays d'accueil qu'est l'Egypte une évolution positive dans tous les domaines et restons optimistes.

Nous vous proposons dans cette première Gazette de 2015 un «florilège» d'articles variés qui vous intéresseront sûrement: comment s'occuper en Egypte, une découverte insolite des marchés au Caire, un coup de projecteur sur l'association «Green Maadi», une belle rencontre avec les premiers danseurs du Ballet du Caire, ... Sachez que nous accueillons toujours avec plaisir et intérêt vos articles. Venez vers nous pour nous proposer vos sujets préférés et participez à la Gazette.

Nous avons terminé l'année 2014 comme à notre habitude par un mois de décembre solidaire. Chaque petit bénéfice que Caire Accueil peut obtenir grâce à votre participation à nos activités, visites, soirées, tout au long de l'année, nous permet de soutenir plusieurs associations: Sœur Marie Venise, l'école des enfants de Sœur Takla à Torah, National Cancer Institute, Baby Wash, El Hadana et l'orphelinat Awlady.



Merci pour eux! Ils ont besoin de notre soutien également par les actions bénévoles et c'est une fierté de voir le nombre de francophones qui s'investissent pour aider ces associations, bravo! Les visites avec Fatma continuent en 2015 tous les mardis avec le cycle islamique qui commence le 20 janvier. Consultez le programme et rejoignez-nous, c'est passionnant!

Enfin, nous relançons la soirée «Dîner tournant»! Une expérience insolite et toujours réussie. Cette année, ce sera le jeudi 5 février.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et encore une fois UNE BONNE ANNÉE!!

Carole Brena

L'équipe du bureau de Caire Accueil



PRÉSIDENTE

Carole Brena
010 95 04 90 61
carole.brena@gmail.com



VICE-PRÉSIDENTE

Valérie Bernd
010 90 51 15 90
vbernd70@gmail.com



SECRÉTAIRE

Denise Bayet
012 73 77 30 01
debayet@yahoo.fr



TRESORIÈRE

Bénédicte Clemençon
clemencon_benedicte@yahoo.fr



SORTIES FAMILIALES

Anne Duinhoven
011 19 66 84 85
anne_lebas@hotmail.com



VISITES CULTURELLES

Sabine Scaillet
012 11 00 39 79
sabinescaillet@hotmail.com



Annabel Palatino

010 00 38 02 36
annabelpatino@hotmail.com



CAFÉS KATTAMEYA

Catherine Carré
010 19 61 14 92
catherine_carre@hotmail.fr



RELATIONS FRANCO-EGYPTIENNES

Dominique Beck
011 55 54 24 24
dominiquebeck1371@gmail.com



CAFÉS MAADI

Mina Giroud
mina.giroud@hotmail.fr



Claudia Labrosse

clabrosse4@yahoo.com



PERMANENCES DU LUNDI

Chantal Pulino
012 11 19 26 08



LA GAZETTE

Nathalie Fleta
nathalie.fleta@gmail.com



SITE INTERNET

Denise Bayet
012 73 77 30 01
debayet@yahoo.fr

 **CRÉDIT AGRICOLE**



Une banque française à votre service en Egypte

- Réseau de 74 agences à travers l'Égypte et une forte présence à Maadi, New Cairo et Zamalek
- Conseillers bancaires francophones à votre écoute
- Large gamme de produits et services pour les clients individuels, banque privée et entreprises

Appelez **19191**
www.ca-egypt.com

Plus qu'une Promesse... un Engagement

Les rendez-vous de Caire Accueil

Nos activités exclusives en janvier-février 2015

LES CULTURELLES

■ Visites culturelles avec Fatma Abdalla

Visites tous les mardis matins
Départ 7h45 rue 12 devant le Lycée français
Infos Sabine / Annabel

■ Café littéraire

Echanges autour des livres - 1 matin par mois
Prochain café littéraire: jeudi 15 janvier
Infos Marie-Paule (marie-paule@mathus.fr)

■ Groupe de théâtre

Tous les mardis soir au LFC
Infos Valérie

■ Visite usine de fabrication de médicaments Novartis

Mercredi 14 janvier matin
Infos Nathalie

LES ARTISTIQUES

■ Club Photo

Vous aimez faire des photos, vous avez un appareil photo reflex?
Le Club se retrouve une fois par mois (le mercredi).
Infos Denise

■ Atelier Bijoux

Denise vous propose de vous initier à la création de bijoux variés tels que colliers, sautoirs, réalisés en perles, en plastique, en argent, ...
Un mercredi sur deux
Infos Denise

LES SPORTIVES

■ Marche découverte Maadi

Tous les jeudis de 8h30 à 10h00
Infos Sabine

■ Cours de danse orientale

1 fois par semaine de 14h00 à 15h00.
Infos Carole

■ Modern Jazz adultes

Tous les dimanches de 17h30 à 18h30
Infos Carole

LES JEUNES

■ Soirée Ados «Boum» ou «Bowling»

1 jeudi par mois
Infos Sabine

■ Visite du Musée égyptien avec notre guide Fatma

8-12 ans le samedi 17 janvier matin
13-18 ans le samedi 31 janvier matin
Infos Anne

■ Modern Jazz 6 à 12 ans

Tous les lundis de 17h30 à 18h30
Infos Carole

■ Modern Jazz 13 à 18 ans

Tous les mercredis de 17h45 à 18h45
Infos Carole

SOIRÉE

■ Dîner tournant

Jeudi 5 février

Les rendez-vous de Caire Accueil



NOS CAFES MENSUELS

Cafés mensuels à Maadi
De 10h00 à 12h30
33 rue 15, Maadi

Dimanche 15 février 2015
Dimanche 22 mars 2015
Dimanche 19 avril 2015

Cafés à Kattameya
De 10h00 à 12h30

Dimanche 1er février 2015

Contact Kattameya
Catherine Carré
mail: catherine_carre@hotmail.fr



Les rendez-vous de Caire Accueil

Programme du cycle islamique de janvier à juin 2015

Le Caire d'hier et d'aujourd'hui

20 janvier: Exemples d'architecture civile et religieuse: Mosquée Ibn Touloun, Maison Gayer Anderson et le palais Taz.

27 janvier: La vie quotidienne du Caire populaire, des Fatimides à nos jours: Mosquée Al Azhar, maison Harawi, Zeinab Khatoun et Sett Wasila. Arrêt chez le relieur et Mosquée El Gaoury.

3 février: Bab El Fotouh, Mosquée El Hakim, maison El Suheimy et visite du Riad.

10 février: Sur les traces du Caire des mille et une nuits: Bab El Nasr, Caravansérail, Mosquée Qualaoun, Barquouq, Sabil Katkhoda, ...

17 février: Bab Zuwaila et le quartier du patchwork, Mosquée Moyed Sheikh, Sabil Nafissa el Beida.

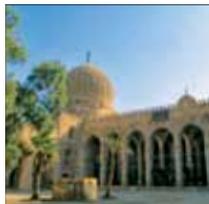
10 mars: Sultan Hassan, théâtre des Derviches El Darb El Ahmar.

17 mars: Cité des morts, mausolée de l'Imam El Chafeï et le souffleur de verre.

24 mars: La Mosquée Rifaï et la Citadelle.

31 mars: Zamalek, quartier d'artistes et de collectionneurs.

7 avril: Nilomètre, musée Oum Kalthoum et déjeuner de clôture.



 **SANDOZ**

Quality that everyone can afford

Jann H.
London Docklands, England

Sandoz is a household name with a history of global leadership in developing and producing complex, high-quality products.

As part of the Novartis Group, we believe that superior quality is key to our long-term success. We make high-quality

medicines that are equivalent to the originator - with the exception of our affordable price. Our state-of-the-art technologies, decades of experience, and rigorous across-the-board quality standards all contribute to an offer we are justly proud of: quality at a price that everyone can afford.

Full prescribing information is available on request:
Sandoz Egypt Pharma
P.O. Box: 2012 El Horreya
11361, Cairo
Phone: (+2) 0100 005 9020 / 21
www.sandoz.com

 **SANDOZ**
a Novartis company

Retour sur...

Les p'tits papiers d'El Nafeza

En 1965, Régine chantait «laissez parler les petits papiers, à l'occasion papier chiffon, puissent-ils un soir papier buvard, vous consoler...»

Depuis 2005 dans le quartier de Fustat au Caire, l'association El Nafeza donne elle aussi vie aux petits papiers, et comme dans la chanson, ce sont des papiers de riz, des papiers dorés et des papiers d'argent...

Cette association fondée par un artiste égyptien, Mohamed Abou El Naga et son épouse Enas Khamees, produit du papier à partir de déchets agricoles, essentiellement de la paille de riz, mais également des feuilles de bananiers, des fibres de canne à sucre et de lin. A cette composante environnementale qui permet de recycler jusqu'à 2 tonnes de fibre végétale par mois—qui autrement serait brûlée—le projet d'El Nafeza brille aussi par ses aspects économiques, sociaux et artistiques. En effet, l'association emploie jusqu'à 15 personnes pour produire à la main de nombreux produits à base de papier recyclé (cadres, boîtes, abat-jours etc) originaux par leur texture et leurs motifs artistiques et de finition parfaite.

C'est ce que nous avons eu l'occasion de découvrir lors d'une sortie organisée par Caire Accueil les 27 et 28 octobre 2014, de quoi occuper une bonne poignée d'enfants et d'adultes pendant les vacances scolaires. Nous avons d'abord assisté à toutes les étapes de la fabrication du papier à partir de la paille de riz: trempage, chauffage, rinçage, foulage au pied et broyage jusqu'à obtenir une solution chargée en fibres qui est ensuite appliquée sur les murs de l'atelier, à l'aide de cadres rectangulaires pour fabriquer les feuilles. Selon la couleur souhaitée un pigment ou un colorant est ajouté.

Une fois sèches les feuilles sont délicatement décollées avant d'être décorées et utilisées pour recouvrir ou fabriquer de nombreux

objets. Même si c'était les vacances, les enfants ont écouté attentivement les explications techniques qu'ils ont traduites à tour de rôle de l'anglais au français avant de passer aux travaux pratiques, à savoir l'application de la solution riche en fibres sur le mur, et le décollage des feuilles déjà sèches.

Il semble qu'aucun d'entre eux n'aient remarqué que les employées d'El Nafeza étaient pour certaines d'entre elles sourdes et muettes, qu'importe, c'était l'occasion de partager quelque chose de plus avec elles, et d'apprendre une nouvelle technique pour papoter en classe sans se faire prendre (je vous rassure, ils n'ont appris à dire que «merci», «c'était bien» et «ami» donc nous déclinons toute responsabilité pour bavardage en langage des signes pendant les cours...). Dans tous les cas, nous avons bien eu la preuve qu'être muet n'empêche aucunement de transmettre un beau savoir et de communiquer!

La partie pratique de fabrication a été suivie d'un atelier créatif où les enfants ont fabriqué des cadres en papier. Nous nous sommes ensuite promenés aux alentours et avons même visité une petite exposition sur l'environnement, observé les dizaines de chats du quartier venus se restaurer aux bons soins des artisans de Fustat (en quelque sorte, La Belle et le Clochard version Cairoite !) ainsi que de belles poteries locales avant de reprendre le bus en direction de Maadi.

La fin de l'histoire ne dit pas si le chauffeur du bus avait ses papiers...

Laissez parler les petits papiers

Papiers du Nil, des champs fertiles

Faits à la main et sans parler

Pour nous émerveiller...



Merci à Enas, Fatma, Magda, Amel, Ensaïd, Amira, Ramda et Aesmet de l'association El Nafeza

Cécile Laborderie
Cecilelaborderie@hotmail.com

Retrouvez El Nafeza
El Fostat, Old Cairo
Street Kasr El Sham
Enas Khamees; +10 133 9600
elnafeza@gmail.com, et aussi sur Facebook

Retour sur...



Ce tour du soir a été organisé grâce à Claudia Labrosse et à la guide hispanique Les gros bus une fois sortis de Maadi, et malgré le petit retard pris au départ, nous avons circulé dans les encombrements cairotés typiques pour nous rendre au pied des pyramides.

Nous étions un peu plus de 70 personnes, et finalement le seul public présent à ce son et lumières en français.... triste perspective que cet emplacement rempli de sièges vides! Vivement que les touristes reviennent en Egypte qui en a énormément besoin! L'appel à la prière nous rappelle Le Caire Islamique... face à ces monuments pharaoniques! Et donc nous voilà installés, sous nos écharpes, ponchos et autres couvertures improvisées, le vent s'étant levé, le froid nous mordant doucement. Le soir, le site de Gizeh, vidé de toute vie, revêt un tout autre visage, et les Pyramides, Kheops, Khephren et Mykérinos, sont encore plus majestueuses, le Sphinx plus mystérieux. C'est très émouvant de

se retrouver au pied de ces constructions. Kheops est d'ailleurs la seule rescapée des 7 merveilles du monde antique. Le spectacle débute, et un récit dramatique et mystérieux nous est conté par le Sphinx lui-même. Et nous apprenons (ou révisons) l'histoire de la construction, et de l'utilisation de ce site, des pharaons qui y ont été enterrés, ou qui ont vécu dans l'Egypte ancienne.

Les lumières nous montrent une vision particulière des Pyramides, du temple et du gardien du site. Le spectacle dure environ une heure.

Ensuite, nous nous sommes rendus à pieds jusqu'au restaurant Abou-Shakra, où nous attendait un buffet de crudités, et grillades, riz à l'égyptienne. La salle située à l'étage, en face des pyramides, nous permet de profiter encore du spectacle. Tout le monde est content d'être au chaud.

Ce fut une belle soirée!

Bénédicte



Retour sur...



Le groupe des marcheuses de Caire Accueil qui d'habitude sillonne les rues de Maadi à sa découverte s'est joint à une marche organisée dans le Wadi Degla par des parents de l'école anglaise MBIS contre le diabète et pour sensibiliser les gens à cette maladie grave.

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang. Cette maladie grave, sans traitement approprié, peut être à l'origine de maladies cardiaques, de la cécité, d'insuffisance rénale, voire d'amputations.

347 millions de personnes sont diabétiques dans le monde. En 2012, le diabète a été la cause directe de 1,5 million de décès. L'augmentation du nombre de diabétiques concerne toutes les classes d'âge. Contrairement à une idée reçue, les plus jeunes ne sont pas épargnés. Durant

les dix dernières années, on compte 75% de malades en plus avant l'âge de 4 ans. On distingue principalement deux types de diabète: le type 1 qui touche 10% des diabétiques, le type 2 qui en touche 85%, et les autres types concernent les 5% restants.

Le diabète de type 1 est habituellement découvert chez les sujets jeunes: enfants, adolescents ou adultes jeunes.

L'unique traitement actuellement est l'apport d'insuline, soit par injections, soit avec une pompe à insuline. Le diabète de type 2 apparaît généralement chez le sujet de plus de 40 ans; cependant les premiers cas d'adolescents et d'adultes jeunes touchés apparaissent en France.

Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique sont la cause révélatrice de ce diabète chez des sujets génétiquement prédisposés. Il est traité dans un premier temps par des mesures hygiéno-diététiques puis on a recours à des traitements anti-diabétiques oraux ou injectables.

Le diabète sévit au Moyen-Orient et en Egypte avec des taux de prévalence parmi les plus élevés du monde. Le vieillissement des populations, associé à une forte augmentation des personnes en surpoids, a entraîné une hausse spectaculaire de la prévalence du diabète.

Sophie





Mamdouh El Assiouty
Hand Made Carpets
There are no other branches

New collection for the winter



New and incomparable collection of Carpets
(Runners, Soumak, Blutchi, Bukara, Cushions and Senneh Kilims)

30 Misr Helwan Road, Maadi - Cairo
Tel: 25 25 60 18 or 25 25 91 91 Mobile: 012 27 76 62 10 Fax: 25 26 66 44
Hotel Sofitel Maadi El Maadi, Cairo
www.mamdouhelassiouty.com
info@mamdouhelassiouty.com

Espace Découvertes

Que faire en Egypte?

Une expatriation représente toujours une nouvelle étape dans la vie d'une famille ou d'un couple. Il est important de bien la préparer et surtout de réussir son installation et son intégration. Et bien souvent, le conjoint a un rôle primordial dans cette phase.

Mais une fois passé ce premier cap, vient l'heure des questionnements. Après avoir installé la famille, pris quelques repères, rencontré des gens et organisé sa vie au quotidien, que ce soit la première ou la énième expatriation, la question est toujours la même pour le conjoint qui suit: «que vais-je faire?».

Une myriade de possibilités s'offre alors... et c'est souvent l'occasion d'un nouveau départ!

Prendre du temps pour soi

Certains choisissent de faire une pause dans leur vie professionnelle, de prendre le temps de découvrir la culture et les beautés du pays (surtout en Egypte), d'apprendre la langue, de passer plus de temps avec leurs enfants, d'avoir un enfant.

Les deux associations francophones, Caire Accueil et UFE, sont très présentes et actives; n'hésitez pas à faire appel à elles. Elles vous aideront à vous intégrer et vous accompagneront tout au long de votre séjour au Caire. Des visites sont régulièrement organisées afin de mieux découvrir et appréhender l'Egypte. De nombreuses activités sont proposées: sportives, culturelles, artistiques.

Il y en a pour tous les goûts. Vous pouvez également vous-même proposer une nouvelle activité, si vous le souhaitez; vous pourrez ainsi contribuer à la communauté d'expatriés et faire partager votre passion ou passe-temps, tout en satisfaisant votre propre besoin. C'est ainsi que récemment, ce sont ouverts les club-théâtre, club-photo, la danse... Toutes les activités et sorties proposées se trouvent sur le site des associations Caire Accueil et UFE, ou dans la gazette.

Vous pouvez aussi en profiter pour apprendre une nouvelle langue comme l'arabe ou l'anglais ou vous perfectionner, plusieurs solutions existent. De nombreux professeurs proposent des cours particuliers ou en petits groupes à domicile. Sinon, pour un apprentissage plus encadré, des cours sont parfois proposés au CSA (à Maadi, rue 21, www.livinginegypt.org/) ou à l'Institut Français (<http://institutfrancais-egypte.com/>).

Donner du temps aux autres

D'autres décident de donner un peu, voire beaucoup de temps dans des associations. S'engager dans la vie associative est une belle opportunité pour faire des rencontres, découvrir de nouveaux domaines ou mettre à profit ses connaissances. En tout cas, l'occasion souvent de se faire du bien et de faire du bien aux autres. Ce type d'activité est reconnu et valorisé par les entreprises. Voici quelques exemples; ils ne sont pas exhaustifs; n'hésitez pas à en parler autour de vous, beaucoup de gens dans la communauté s'investissent auprès d'associations...

Baby wash: sous l'égide de Caritas pour apprendre aux jeunes mamans égyptiennes, les normes d'hygiène et les soins à fournir à leurs bébés. Renseignements auprès d'Antonella Torossian - 012 23 226 181

El Hadana: garderie où un groupe de bénévoles organise des activités manuelles avec les enfants, dans le quartier de Torah. Aya- 012 76 035 500

Maison de Torah: fondée par sœur Emmanuelle, où sont regroupés une école maternelle, une crèche, un centre de jeunes femmes handicapées et un atelier de broderie-Karen Weick: 0100933 85 92

mais aussi **l'APE**, chiffonniers du Caire, création à partir de tissus et papiers recyclés, **El Nafeza**, dans le quartier copte de Fustat, association qui utilise des papiers recyclés.

Espace Découvertes

Vivre sa passion

Pour d'autres encore, c'est le moment de vivre enfin sa passion ou s'adonner à une pratique sportive intense. Au Caire, il est possible de faire du tennis (par exemple au Maadi Club), du golf (à Kattameya-www.kattameyaheights.com), du jogging, de la danse, du fitness... Côté culturel, certains se mettent ou se remettent au piano ou tout autre instrument de musique; là-aussi, de nombreux professeurs particuliers se déplacent à domicile. D'autres découvrent la peinture, les arts plastiques ou la photographie. Lors de sorties de fin de semaine ou pendant les vacances, l'Egypte offre d'excellents spots pour s'adonner à la plongée ou découvrir les joies de la glisse avec le kitesurf. Concernant la plongée, il est possible de faire une partie de la préparation au PADI à Maadi (théorie et pratique en piscine) et valider le diplôme par quelques plongées en mer, le temps de week-ends (www.maadi-divers.com)

Travailler

Pour ceux qui choisissent de travailler, sachez qu'en Egypte, décrocher un job n'est pas inaccessible; un certain nombre de conjoints a réussi à trouver du travail rapidement, le plus souvent en contrat local. L'Egypte est un pays qui a besoin et apprécie la «main d'oeuvre» occidentale. Vous pouvez consulter la rubrique «trouver un emploi» du site de l'UFE: <http://www.ufe-egypte.com/> et n'hésitez pas à faire marcher le réseau.

Vous pouvez également contacter la Chambre de Commerce Française (<http://www.ccfefr.org.eg>) ou la Mission Economique (<http://www.ambafrance-eg.org/UBIFRANCE>).

Se former

Enfin ce peut être l'occasion de reprendre ses études pour approfondir ses compétences ou s'enrichir de nouvelles... Il est possible de le faire sur place, par l'intermédiaire d'un centre de formation. Par exemple, l'IUFP (Institut Universitaire de Formation des Professeurs), en partenariat avec l'Institut Français d'Egypte, propose une formation diplômante de professeurs, reconnue en Egypte. Il est également possible de suivre des cours, pour une formation diplômante ou non, à distance. En France, de nombreux organismes de formation, le Cned ou même les universités proposent aujourd'hui un large panel de formation à distance.

Pour vous aider à faire un choix, les bilans de compétence sont un bon moyen pour faire le point et se réorienter.

Cette ville offre donc de multiples occupations, régulières ou occasionnelles. On ne peut pas s'ennuyer au Caire; on n'a que l'embarras du choix! Tout est tentant... Et le plus compliqué, finalement, c'est de choisir!

Stéphanie



Y AVEZ-VOUS PENSE ?

Job ou pas, pour ne pas perdre trop de trimestres de cotisation en prévision de la retraite, vous pouvez adhérer à la CFE en tant que Parent chargé de famille. Pour plus de renseignements, connectez-vous sur le site de la CFE: www.cfe.fr

Caire Accueil recrute pensez-y aussi!! c'est grâce aux bénévoles qui s'investissent tous les jours que nous pouvons continuer nos activités...

Espace Découvertes

Je vous emmène sur certains marchés du Caire...

Le premier réflexe à notre arrivée au Caire est d'aller à Carrefour où l'on trouve des fruits et légumes de qualité et bio. Mais une fois que l'on commence à un peu mieux connaître Maadi, on n'a plus forcément envie de s'approvisionner dans ce grand magasin.

Alors où trouver des fruits et légumes ?



Tout au long de la rue 9 vous trouverez plusieurs primeurs. Tarek est un des plus connus. Parfois sa balance a de «petits» problèmes. Le kilo est un peu plus léger! Si notre balance pouvait être aussi courtoise quand on se pèse, ce serait génial. Mais chez lui on trouve de tout. Vous trouvez aussi un primeur rue 205 pas loin du magasin Miriam Market et un au rond-point de Degla. Celui de la rue 205 oublie quelques fois le «juste prix». Alors qu'au rond-point les légumes peuvent être un peu «fatigués».

Traversons la ligne de Metro et allons au marché de la rue 7. Ici les prix sont plus bas. Parfois la qualité n'est pas au rendez-vous, surtout en été. Même si les commerçants essayent de protéger leurs marchandises avec des toiles de jute mouillées. Cela ne suffit pas avec les 35° qu'affiche le thermomètre. Mais en hiver les légumes sont attractifs voire appétissants.

Mais nous pouvons aller un peu plus loin à Arab El Maadi. Là se tient un marché tous les jours appelé «El Bsary Market». Le vendredi est le jour d'affluence. On remarquera que chaque étal est un peu spécialisé.

Le vendeur de pommes de terre vend aussi des oignons, mais ne fait pas les légumes verts. Les

prix sont affichés, seulement en chiffres arabes. Evidemment vous divisez le prix par 3 par rapport à la rue 9.

Mais d'où viennent tous ces fruits et légumes? De Rungis ?



Et oui... enfin presque, il existe un «Rungis» du Caire appelé «El Abour Markert». Il est sur la Ring road après la zone de police. Comme à Rungis il y a les pavillons pour les fruits, les pavillons pour les légumes et enfin pour le poisson. Ce dernier se reconnaît à l'odeur. Par contre ni viande ni fleurs. Lors de ma visite, un des commerçants a précisé que les pavillons étaient de construction française. Effectivement il y a un petit air. Evidemment comme à Rungis, ici pas question d'acheter au kilo. C'est soit au gros sac soit au camion. J'ai été agréablement surprise de voir la qualité des fruits et légumes. Comme à Rungis vous y croiserez des glaneurs. Des personnes qui ramassent les rebus. Au détour d'un pavillon, des enfants jouaient à la bataille de petits citrons. Une cagette éparpillée sur le sol faisait leur bonheur.

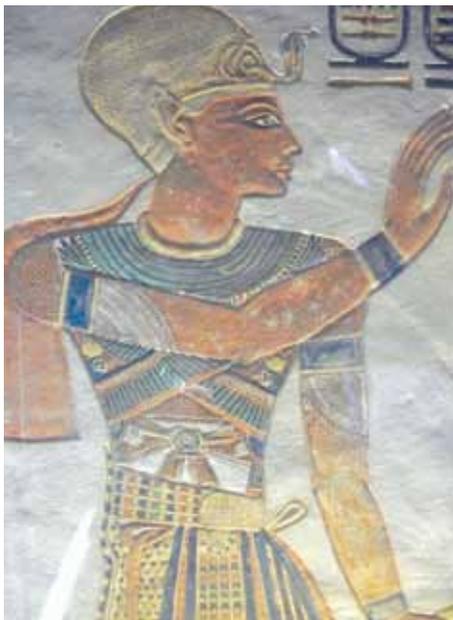
Enfin si vous n'avez pas envie de sortir de chez vous par internet vous pourrez toujours commander. Voici une liste non exhaustive: Offah.com – makarfarms.com – www.thevegbox.net (panier de légumes)

Denise

Espace Découvertes

**Voyage culturel à Louxor
du 31 octobre au 2 novembre 2014**

Association pour la Sauvegarde du Ramesseum



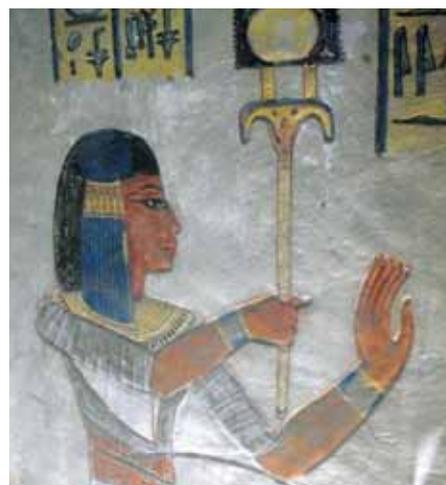
Louxor rive-Ouest, il y a 3500 ans. Nous nous trouvons à Thèbes Ouest. Trois jours durant nous avons exploré le monde des pharaons ramessides: la Vallée des Reines, nécropole royale et princière du début du Nouvel Empire et les tombes d'Amonherkhepshef et de Khaemouaset, fils de Ramsès III; le village de Deir el-Medineh et le monde des artisans de Pharaon; la Vallée des Rois et les tombes de Ramsès II, Ramsès III et de Merenptah, fils et successeur de Ramsès II;

le Ramesseum (ou temple de Ramsès II) et un peu plus loin, le site de Medinet Habou, le temple de millions d'années de Ramsès III, le dernier grand pharaon du Nouvel Empire. Privilégiés, nous avons pour guide, Christian Leblanc, égyptologue, Directeur de Recherche Émérite au CNRS, Directeur de la Mission Archéologique Française du CNRS à Thèbes-Ouest et Président de l'Association pour la Sauvegarde du Ramesseum. Rien de plus facile pour lui car, depuis des dizaines d'années il œuvre à faire revivre la Thèbes-Ouest des Ramsès à travers les missions de fouilles archéologiques qu'il a dirigées et dirige encore. Nous sommes chez lui, sur son terrain. Rien de plus difficile, car ce spécialiste s'adressait à nous, la vingtaine de français du Caire, d'Assiout, d'Alexandrie, de Louxor ou de France tentés par l'aventure, certes passionnés par l'Égypte pharaonique mais néophytes face au spécialiste. Christian Leblanc a su passionner son auditoire, même les plus jeunes (mes enfants de six ans et demi!). Il a fait revivre pour nous la vie au temps des Pharaons, la vie des artisans qui ont creusé et décorés ces tombes et qui vivaient tout proche, la première grève de l'Histoire, leur quotidien, l'organisation de leur travail à l'intérieur des tombes. Mais aussi les batailles, les complots, les fêtes, les cultes des Pharaons. Nous avons pu lui poser toutes nos questions sur les détails des décorations



dans les tombes ou sur les murs des temples, les pratiques qui s'y déroulaient, les hiéroglyphes qu'il lit couramment ou encore sur les aspects pratiques du déroulement d'un chantier de fouilles.

Christian Leblanc, infatigable et intarissable, nous a raconté avec passion le Nouvel Empire. Il a également humblement partagé avec nous ses débuts, la naissance de sa passion pour l'égyptologie adolescent ou encore le jour où son équipe a réussi à déblayer complètement la tombe de Ramsès II, allant jusqu'à ses prédécesseurs même les plus illustres (Salt, Champollion et Rossellini, Lepsius, Burton, Carter au XIXème et au début du XXème siècle) avaient échoué. C'est d'ailleurs cet aspect du voyage qui, à mon avis, a été exceptionnel.



MIZAN

*We balance creativity and culture
for the Community*

DANCE

is the hidden language of the soul
present this voucher
to attend one of our dance classes

For More Information:

0102 000 3928

f MizanMaadi | t MizanMaadi | i MizanMaadi

Villa 46, Road 9, Maadi

Espace Découvertes



Le Ramesseum est un site où les fouilles sont en cours. Les archéologues, les techniciens, les ouvriers sont au travail pendant que nous parcourons le site. La tombe de Ramsès II, dont les fouilles ont débuté en 1993, est fermée au public, c'est un chantier en cours, pas de doute. Quelle occasion unique de comprendre le travail des archéologues, de recherche, de restauration, de consolidation, d'interprétation!

Pour clôturer ce voyage, nous avons été accueillis avec une grande générosité et avec simplicité à la Maison de la Mission Archéologique Française de Thèbes-Ouest,



sur le site de Malqatta, où nous avons partagé un déjeuner très cordial avant de repartir dans le XXIème siècle, à regret. Ce voyage culturel intense était organisé par l'Association pour la Sauvegarde du Ramesseum pour soutenir ses actions de recherche, de restauration et de valorisation. Nous étions encadrés par Labib Ghobrial qui a pris en charge toute la logistique (l'accueil sur place, la réservation de l'hôtel, le transport sur place) et qui a su être attentif aux requêtes de chacun et chacune, toujours avec enthousiasme et le sourire. Et n'oublions pas la halte à l'école de poterie

des enfants de Gournà dirigée par la vice-consule honoraire Marie-Christine Gerber. Comment ne pas adhérer à l'association? Car maintenant que j'ai été initiée, je ne veux rien manquer des nouvelles découvertes. Car maintenant, Thèbes-Ouest, le Ramesseum, la tombe de Ramsès II, c'est un peu chez moi après en avoir parcouru avec mes enfants chaque centimètre carré – ou presque!

Sandrine Journet

Association pour la Sauvegarde du Ramesseum:
<http://www.asrweb.org>



AGSDéménagements Internationaux
et Garde-MeublesOlivier Wright
10 ans

Laissez-vous porter par nos 40 ans d'expérience !

Spécialistes du déménagement international, national et de l'entreposage.

- Plus de 55 000 familles nous font confiance chaque année

Contactez-nous dès aujourd'hui pour un devis gratuit.

AGS EGYPT

T. + 20 122 813 64 65

+ 20 106 883 85 31

+ 20 106 883 85 34

E. ags-egypt@agsmovers.com



Un Déménagement
International AGS
= Un Arbre Planté



NOUS SOUTENONS
LE PACTE MONDIAL

Zoom sur

Projet "Green Maadi" et Festival de l'environnement rue 9

Après le 25 janvier 2011, la révolution égyptienne avait l'espoir de faire revivre une Egypte belle et légendaire à laquelle les égyptiens et le monde entier aspirent mais de nombreux obstacles ont empêché un changement rapide et la réalisation des espoirs des égyptiens. Maadi, en tant que l'un des quartiers les plus verts, et culturel du Caire, a souffert de détérioration. Des montagnes d'ordures dans toutes les rues de Maadi, des réverbères endommagés et volés. Des agents immobiliers «sauvages» avec l'aide d'officiels corrompus de l'ancien régime, encore en poste à ce moment là, ont commencé une campagne de démolition de certaines des plus belles villas et de palais, héritage à l'architecture unique que le quartier était fier de posséder.

Ils ont tiré profit de la faiblesse des autorités administratives et de la sécurité après la révolution. Les habitants de Maadi étaient tristes et désolés que leur quartier vert et magnifique soit aussi dévasté par l'ancien régime début 2011. Ahmad Badr Mabrook- un étudiant égyptien de l'université du Queens au Canada en 2011-avec un groupe d'amis et l'auteur de cet article-se sont réunis et ont commencé à réfléchir à un plan stratégique pour améliorer leur quartier.

Après plusieurs longues réunions dont certaines ont du être écourtées à cause du couvre feu instauré par le 1er conseil militaire après la chute de Mubarak, le groupe a décidé de commencer par nettoyer, reverdir et embellir Maadi avec ou sans l'aide de la municipalité très affaiblie pour des raisons évidentes. Les animateurs de ce groupe ont décidé d'adopter un plan stratégique pour travailler sur plusieurs axes en parallèle:



1 Commencer le nettoyage des sols et demander l'aide des habitants. Cela était aussi un moyen de réveiller les autres vieilles sociétés civiles existantes qui avaient l'habitude de travailler dans le quartier mais qui avaient perdu espoir d'améliorer les choses à Maadi ou qui avaient perdu leur dirigeant actif pour une raison ou une autre. C'est à dire que nous essayons de faire bouger l'eau dormante.

2 Demander toute aide éventuelle de la municipalité de Maadi – détestée par la plupart, et dont le bâtiment officiel a été incendié et la façade démolie par les révolutionnaires égyptiens en janvier 2011-afin de redonner confiance aux autorités, leur assurer que leur travail est nécessaire et respecté par les habitants de Maadi.

3 Demander l'aide du ministre de l'environnement, qui, par chance, est basé à Maadi près du Nil.

4 Mettre en place une organisation non gouvernementale (ONG) officielle et forte pour soutenir le projet sur l'environnement à Maadi, et peut être aussi ses alentours avec un plan stratégique élaboré par quelques anciens habitants et amoureux de Maadi.



5 Pousser pour un festival de l'environnement à Maadi, en particulier dans le centre, rue 9 pour attirer l'attention sur la nécessité d'avoir une rue principale piétonne dans le centre de Maadi avec la mise en place d'un environnement propre sans la pollution ni le bruit des véhicules. Ce sera un modèle d'ambiance accueillante pour tous les Maadiens, Cairotes and Egyptiens.

6 L'ONG «Green Maadi» a mis en place ce plan stratégique avec succès, a demandé la collaboration de toutes les instances citées plus haut et a organisé le 1er festival de l'environnement rue 9 le 13 décembre 2013. Ce fut un véritable succès, en particulier en créant un esprit d'équipe, en rendant attractif ce que doit être le centre de Maadi rue 9, et en créant une relation solide entre la municipalité, le ministre de l'environnement et la société civile des différentes institutions de Maadi.

Les autres organisations similaires, et l'administration de la municipalité de Maadi qui se sont jointes à l'équipe de l'ONG

«Green Maadi» l'an dernier, sont intéressées et enthousiastes pour nos idées vertes dont la principale a été de changer la rue 9 en une rue piétonne accueillante écologique, et établir un centre culturel et peut-être éventuellement changer Maadi en un quartier de protection de la nature. Nous espérons qu'elles garderont les initiatives vertes avec les mêmes objectifs pour toute la communauté de Maadi. Nous avons appris qu'un second festival de l'environnement rue 9 à Maadi est en cours de préparation pour le mois de décembre et nous espérons que tous les amoureux de Maadi y participeront pour que ce festival ait le même succès que celui de l'année dernier.

Nagwa Hedayet, Vice Présidente de ONG Green Maadi & directrice de «Hedayet Institute for Arabic Studies».

E-mail nagwahedayet@hedayetinstitute.com
http://www.youtube.com/watch?v=rFOIF1BIL3k



Green Maadi ONG campagne de nettoyage de la place Ettihaad en 2011.



Green Maadi ONG fin du nettoyage des places de Maadi les vendredis en 2011.

With MobiCash Service



Transfer your money easily and securely, in just a matter of seconds



Subscribe now to MobiCash Service, the easiest and fastest method to transfer your money

- Manage your account and transfer your money through the short code #115# or via the voice service by dialing 115 for free
- For more information, please call 626

In cooperation with



always together



L'ALCHIMIE DE 6 HUILES PRECIEUSES

NUTRITION EXCEPTIONNELLE, METAMORPHOSE TOTALE DU CHEVEU SEC.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

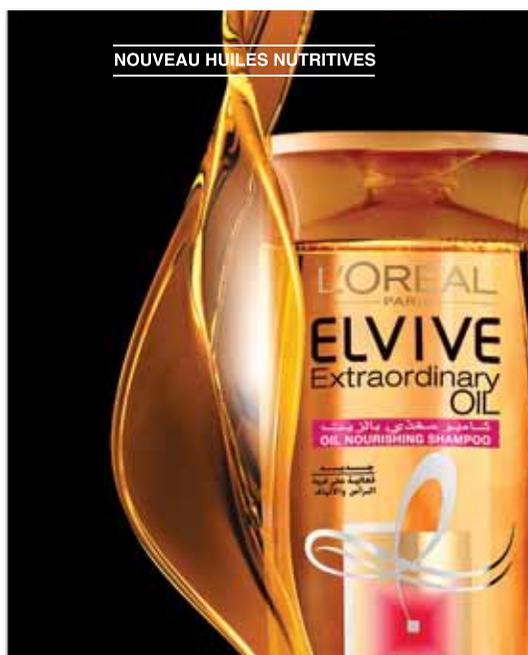


MON CHEVEU RAFFOLLE DE CETTE NUTRITION.
ARWA

SHAMPOING HUILE EXTRAORDINAIRE: LE PRODIGIEUX POUVOIR NUTRITIF DE 6 HUILES DE FLEURS RARES *

- NOURRIT, REPAIRE, TRANSFORME LE CHEVEU INSTANTANEMENT DE LA RACINE A LA POINTE.
- RENAISSANCE DES FIBRES: DOUCEUR INFINIE, TOUCHER FLUIDE ET SOYEUX.
- BRILLANCE EPOUSTOUFLANTE.

L'ORÉAL
PARIS



Espace culture

Ballet du Caire Anja Ahcin, première danseuse et Ahmed Yehia, premier danseur

Rencontre...



Février 2013, coulisses de l'Opéra du Caire, juste avant la Première du célèbre ballet «Le Lac des Cygnes», je rencontre Anja Ahcin, magnifique en cygne blanc. Décembre 2013, école de danse «Easy Talent Academy», je rencontre Ahmed Yehia, après l'avoir admiré danser dans Casse-noisette, Le Lac des Cygnes, ... Aujourd'hui, je les vois toutes les semaines en tant que professeurs de danse classique de ma fille et ils m'ont gentiment accordé un peu de leur temps précieux afin de répondre à quelques questions:

Carole: Parlez-moi de vos premiers pas en danse, quel âge aviez-vous?

Anja: En fait, j'étais très jeune quand j'ai commencé la danse classique, j'avais seulement 3 ans et demi. Ma mère m'a emmenée dans une école de danse près de chez moi, c'est comme cela que j'ai commencé! Professionnellement, je suis entrée à l'école nationale de danse classique à 11 ans.

Ahmed: J'avais 8 ans quand mon père m'a inscrit à l'Académie égyptienne des Arts. Au début, je n'avais aucune idée de ce que j'allais y faire! La connaissance et l'amour de la danse classique, je les ai développés un peu plus tard.

Carole : Comment êtes-vous entrés au Ballet du Caire?

Anja: Durant l'été 2006, en tant que gagnante de compétitions nationales et internationales, après avoir obtenu mon diplôme, ce n'était pas si difficile pour moi de trouver du travail. J'étais soliste au théâtre de Belgrade. Mais j'avais quelques amies de l'école qui venaient ici au Caire et j'ai décidé de les accompagner, pour une courte période, dans le but de découvrir ce que c'était de danser au Moyen-Orient... Madame Ermina Kamel, notre actuelle directrice (NDLR: de la Compagnie du Ballet du Caire) m'accepta après une audition. Et me voilà, neuf ans maintenant que je suis au Caire et 8 ans en tant que première danseuse.

Ahmed: Le premier contrat que j'ai signé avec le Ballet du Caire était à l'âge de 15 ans, j'avais été choisi par l'ancien directeur du Ballet, Dr Abdel Monem Kamel.

Carole : Depuis quand êtes-vous première danseuse et premier danseur et qu'est-ce que cela a changé pour vous?

Anja: La première fois que j'ai tenu le premier rôle dans un ballet était en janvier 2008, quand j'ai joué le rôle de Juliette. Le statut de première danseuse, je l'ai eu 8 mois plus tard. Cela a changé

Espace culture

beaucoup de choses pour moi... une grande responsabilité à porter à chaque représentation, pour rendre le public heureux et satisfait. Beaucoup plus de travail et de nombreux sacrifices.

Ahmed: Je suis devenu premier danseur à l'âge de 18 ans. Et je suis entièrement d'accord avec Anja sur ce que cela a changé.

Carole: *Quel est votre rythme de travail entre les entraînements, répétitions, représentations et les cours que vous donnez à Easy Talent Academy?*

Anja et Ahmed: Être premier danseur implique de travailler dur, de passer de nombreuses heures en salle de répétition et beaucoup de patience. Les répétitions ont lieu tous les jours, à cela s'ajoutent les cours de danse qui sont une part essentielle dans la journée d'un danseur. Enseigner la danse est une importante responsabilité et cela demande beaucoup d'énergie et d'efforts. Mais quand les résultats sont là, il n'y a pas de plus grande joie et de plus grande satisfaction. Cela nous donne la motivation pour continuer car c'est très difficile d'être à la fois premier danseur et professeur de danse.

Carole: *Pratiquez-vous d'autres styles de danse comme la danse contemporaine par exemple?*

Anja et Ahmed: Quand nous étions à l'école, oui. Nous avions comme matière «danse contemporaine» deux fois par semaine. Maintenant, en tant que professionnels, cela dépend des répertoires mais de temps en temps nous sommes face à des styles de danse différents tels que le néoclassique, le jazz, le modern, le contemporain, etc.

Carole: *Avec l'expérience, avez-vous toujours le trac avant une représentation?*

Anja: Et bien oui ! C'est une sensation normale et qui fait partie de chaque entrée en scène. Je pense que je ressentirai toujours la même chose même dans 10 ans.

Ahmed: A chaque fois!

Carole: *Vous êtes mari et femme. Cela vous apporte-t-il certains avantages, je pense notamment à votre jeu d'acteur dans les ballets?*

Anja et Ahmed: Et bien, chaque chose a ses bons et ses mauvais côtés. Être si proches, c'est parfois difficile pendant les répétitions et cela mène souvent à des disputes! Mais le résultat final comprend une note, une touche spéciale que le public peut toujours ressentir.

Carole: *Quel est votre ballet préféré?*

Anja: Chaque ballet m'est très cher et m'apporte quelque chose de spécial. Toutefois, je dois dire «Roméo et Juliette» car il est plein de bons souvenirs.

Ahmed: «Le Lac des Cygnes».

Carole: *A quel âge un premier danseur prend-il sa retraite? Comment vous préparez-vous à cela ?*

Anja: Je suis toujours au début de ma carrière! J'ai encore plein de temps pour penser à ça. Habituellement, l'âge est aux alentours de 36 ans.

Ahmed: 40 ans. Je pense à l'enseignement, la chorégraphie et la direction artistique.

Carole: *Selon vous, quelle est la place de la danse classique en Egypte?*

Anja: En Egypte, la danse classique n'est pas appréciée par beaucoup de monde, ce qui est dommage, et nombreux sont ceux qui ne comprennent pas ce genre d'art. J'espère que cela changera un jour.



Ahmed: Pour compléter le propos d'Anja, comparé au passé, la danse classique a maintenant une bien meilleure position. Nous espérons que cela va continuer de s'améliorer et que la danse classique prendra une place plus importante dans la culture égyptienne.

Carole: *Si vous ne deviez emporter qu'un seul objet sur une île déserte?*

Anja: Des pointes.

Ahmed: De la musique.

Un grand merci à Anja et Ahmed pour leur gentillesse.

Ne les ratez pas dans leurs prochaines représentations à l'Opéra du Caire.

Consultez la programmation sur www.cairoopera.org

et restez informés via la page Facebook «Cairo Opera House».

La compagnie de ballet de l'Opéra du Caire reste à ce jour la seule formation de danse classique ayant sa résidence dans un pays du Proche-Orient.

EASY TALENT
exploring the natural talents



Professional Russian Ballet for Girls

Easy Talent Academy

is the only Ballet School in Egypt to Offer **Professional Classical Ballet** teaching the most famous **Russian Vaganova Method**.

We accept Girls starting at **3 years**.



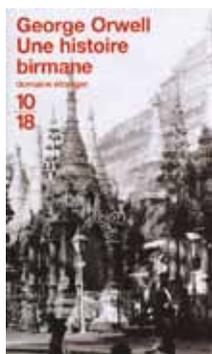
We also offer **Ballet for Ladies** up to **45 years**.

All our **Trainers** are high **Professionals** coming from different **Countries**.

You can **Book** our **Classes** by calling at **010-255-20-400** or going to our web site **www.easytalentacademy.com**

Espace culture

Coin Lecture



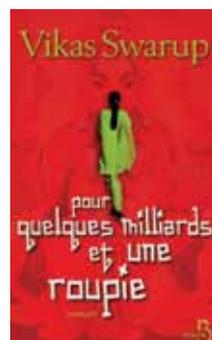
Quel plaisir tous les deux mois de venir partager avec vous mes coups de cœur littéraires, mais aussi mes déceptions, mes doutes...

Après mon voyage en Albanie je vous ai parlé de Kadaré, aujourd'hui c'est notre voyage en

Birmanie et Inde qui a guidé mes lectures. Rassurez vous je ne vais pas vous conseiller la lecture de Lonely Planet mais celle d'une «histoire Birmane» de George Orwell et de «Pour quelques milliards et une roupie».

Dans le premier, Orwell nous raconte la vie des britanniques en Birmanie du temps de la colonie. C'est absolument effarant de voir comment l'occupant traitait la population locale. Le racisme de ces colons est au delà de l'imaginable, en tous cas du mien, ségrégation, propos insultants, sévices corporels, prostitution, mépris, humiliation, dégoût, aucuns sentiments nobles ou rares et cachés quand ils existent. Mais l'auteur nous parle aussi de la vie étroite de ces anglais du bout du monde, la ville de province Kyauktada est loin d'être une capitale, ce petit microcosme vit de rumeurs, de rites, de malveillances, de rigueur, impossible de vivre librement en permanence sous l'œil d'une communauté plutôt malveillante et désœuvrée, accrochée à des principes extrêmement rigoureux et un code d'honneur que l'éloignement du pays n'allège pas, au contraire. Le mariage des filles uniquement par intérêt, les membres d'un club, même réduit à 8 membres qui ne dérogent à aucune règle victorienne mais boivent comme des trous pour oublier exil,

chaleur, ennui et inconfort...arrive une jolie nièce à marier dans ce coin perdu où se fomentent une révolte et tout explose...On retrouve un peu l'atmosphère guindée des romans de Jane Austin. J'ai trouvé ce livre passionnant à plus d'un titre, bien écrit et très instructif.



Le deuxième est écrit par l'auteur de «Slumdog millionnaire» Vikas Swarup.

Il s'agit là encore d'une «fable» indienne. Une jeune femme indienne dans le besoin se voit offrir par le plus grand homme d'affaire d'Inde sa fortune. Pour cela une condition: passer

sept épreuves qui se présenteront à elle sans qu'elle en soit consciente! Elle refuse, doute, se confie, affronte des situations étranges, se retrouve embarquée malgré elle dans un tas d'aventures et grâce à elle, Sapna, nous découvrons l'Inde moderne avec ses contradictions, la misère, la dureté de la vie, l'incroyable subsistance des castes, des mariages arrangés, l'incroyable engouement pour les films de Bollywood...vous allez vous laisser emporter par cette aventure. Si vous avez aimé Slumdog millionnaire, vous allez aimer ce livre.

Et voilà encore de beaux voyages en perspective, dans le temps et l'espace. Lisez, lisez, lisez et faites lire vos enfants... si vous y arrivez!

Myriam



CHÂTEAU DE GRANVILLE

ALL THE FRENCH YOU NEED TO KNOW



WHITE
Semillon



RED
Merlot • Cabernet Sauvignon

Espace recettes

*Hiver Brrrr... même en Egypte on a froid.
Pour les enfants, mais les grands aussi, le mot magique c'est Crêpes!
On fait la pâte ensemble et hop ça saute, on rigole, on nettoie le plafond!
Puis on se régale, à toutes les sauces et c'est plein d'imagination.
Que les Bretons puristes ne m'en veuillent pas, tout le monde sait les faire, mais les allergiques eux se cassent la tête car ils en ont envie aussi.*

Crêpes sans gluten



Mode ou mauvaise culture intensive du blé, vous êtes de plus en plus nombreux intolérants. Les crêpes sans gluten sont préparées en remplaçant la farine de blé par des farines sans gluten (sarrasin, riz, châtaigne, quinoa, etc.) ou un mélange de farines sans gluten et de féculés de maïs 2/3 Châtaigne 1/3 maïzena. Farcie à la crème de marron et une touche de crème, le Mont blanc n'est pas loin!

Autre proportions

50g de farine de riz complète
50g de féculé de pomme de terre
2 Œufs
20 cl de lait

Pour les allergiques au lactose aussi

3 Œufs
250g de farine de riz complète
2 c à soupe d'huile
3 c à soupe de sucre
50 cl de lait d'amande
2 gouttes d'essence d'amande amère
Farcies avec une ganache aux éclats d'amandes grillées Oh lala!

Pensez aussi à une omelette allégée qui peut être roulée et farcie comme une crêpe: 1 jaune pour 2 blancs, le tour est joué.

Crêpes chinoises



Un peu moins facile à cuire et un peu de patience pour le tour de main

Avec une farce au poulet sauce Hoisin, vous allez épater!

200g de farine de riz
70g de farine de tapioca
500ml d'eau tiède ou un peu plus
1 c à soupe d'huile
1 bonne pincée de sel

Dans un grand récipient, mélanger la farine de riz, la farine de tapioca et le sel avec l'eau tiède. Mélanger. Ajouter l'huile dans la pâte. Mélanger à nouveau. Laisser reposer environ 30 minutes.

Verser la pâte dans la poêle et la remuer pour recouvrir toute la surface. Couvrir aussitôt. Veiller à avoir une pâte fine, reverser dans le récipient l'excédent de pâte avant de couvrir, si nécessaire.

Laisser cuire environ 1 minute à couvert. Lorsque les bords se détachent un peu, verser d'un coup sec la «crêpe» sur une grande planche recouverte de papier aluminium préalablement huilée

Sans tarder, mettre à peu près une grosse cuillère à soupe de farce.

Au choix selon goût et selon la taille souhaitée des raviolis, on roule la crêpe sur elle-même immédiatement.

Farce au poulet

Faites cuire 1 blanc de poulet poché et effilochez le. Délayez 1 grosse cuillère de sauce Hoisin avec un peu d'eau tiède et mélangez au poulet, il n'y a pas plus facile.

Espace recettes

Crêpes mexicaines



2 Œufs
250ml Lait
250g de farine de maïs
1 Pincée de sel
Huile pour la cuisson

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, cuire les crêpes en les faisant dorer de chaque côté.

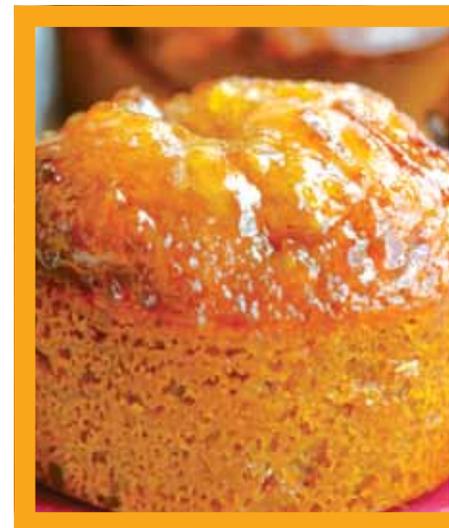
Farce Poulet, Viande ou légumes.

Découpez en Julienne vos ingrédients mais mettez du poivron c'est le petit goût authentique.

Faites sauter le tout à la poêle. Ajoutez un peu de sauce tomate fraîche légèrement pimentée Si vous avez un peu de Guacamole, crème fraîche et fromage râpé dans des petits raviols, c'est encore mieux.

Pas besoin de rouler à l'avance mettez tout sur la table et chacun fait la sienne, allez Amigos!

Nonettes sans gluten



20cl d'eau
200g de miel
100g de sucre de canne
75g de margarine sans lait
1cc de bicarbonate
2cc de levure chimique sans gluten
200g de farine de riz
35g de farine de tapioca
40g de féculé de pommes de terre
1cc de cannelle ½ cc de muscade 2 pincées de gingembre 2 pincées de badiane
Mélanger dans un saladier les farines, les épices, le bicarbonate et la levure
Faire chauffer dans une casserole l'eau, le miel, le sucre et la margarine jusqu'à complète dissolution du sucre.
Verser le contenu de la casserole sur les farines et mélanger.
Laisser reposer la pâte 2h à température ambiante.
Mettre 2 cs de pâte dans chaque empreinte.
Mettre 1cc de marmelade d'orange au centre de l'empreinte.
Mettre 1/2cc de pâte sur la marmelade d'orange. Cuire 20 minutes à 200°C (th6-7).
Laisser refroidir avant de démouler.

Espace pratique

Envie de sortir, de déjeuner ou dîner dehors? Voici quelques adresses de restaurants

A Maadi

Zooba: restau égyptien, 80 rue 9, tel: 16082

Zentro: restau asiatique, 7 rue 206, tel réservation: 01026118825

Tabla Luna: restau latino, rue 231, tel: 0225198403

Bua Khao: restau thaï, 9 rue 151, tel: 0223580126,
<http://www.buakhaorest.com/>

Lucille's Burger: restau américain, 54 rue 9, tel: 0223592778

Little Swiss: restau suisse, villa 17 rue 18, tel: 01096396556

La Vela: restau italien, 6 El Borg A Zamalek Building, rue 262 El Gazaer Square,
tel: 01222238476

The Greek: 19 rue 231, tel: 01128669444

Cairo Kitchen: 23 rue 213, tel: 0225210029, <http://www.cairokitchen.com/>

Mori Sushi: 79 rue 9, tel: 16885

A Zamalek

Ney: restau Lounge, 16 rue Shagaret El Dor, tel: 0227371224

Lemon Tree: restau fusion, 19 rue Saray El Gezira, tel: 01002223999

Aperitivo: restau italien, 157, 26th of July, tel: 0227350543

Makino: restau japonais, Hilton de Zamalek, tel: 01015122268,
<http://www.makinojapaneserestaurant.com/>

Sequoia: restau Lounge égyptien, 53 Abou El Feda St, Intersection Of Mohamed Mazhar St,
tel: 0227350014
<http://www.sequoiaonline.net/>

La Trattoria: restau italien, 13 Mohamed El Marashly Street

Mince: petit restau de burgers, 13 Ahmed Heshmat Street, tel: 16885

L'Aubergine: 5 Sayed El Bakry Street, tel: 0227380080

A Garden City

Taboula: restau libanais, Latin American Street, tel: 0227925261

Bird Cage: restau thaï, hôtel Semiramis Corniche, tel: 0227957171

8: restau chinois, hôtel Four Seasons Corniche

A Heliopolis

Sachi: restau sushi et international, 3 Cleopatra St, tel: 01280902028

A Katameya

Dusit Thani Lake View: restau Thai,
tel: 022614000, El Tesaeen St. 5th Compound, New Cairo.
<http://www.dusit.com/dusitthani/lakeviewcairo>

The Smokery: spécialiste du saumon, tel: 0227564591, Katameya Heights, Gate 3
<http://www.thesmokery.net/>

Breeze Lebanese: restau libanais, sur reservation, tel: 0227580512.
Katameya Heights Club House.
<http://www.katameyaheights.com/>

Olives: restau égyptien, Downtown Mall, tel: 01067066222,
et Cairo Festival City, tel: 01028072855

Mori Sushi: Downtown Mall, tel: 16885

The Marriott: Steakhouse et italien, Mirage City, Ring Road, tel: 02 24063333

Espace pratique

Garde d'enfants

Sur Maadi:

Alexis Darondeau	15 ans	01016344222
Eloi Tertrais	15 ans	01022992112
Emma de Cocker	16 ans	01028011070
Fadimatou Oummoul Abdoulaye	16 ans	01012807933 01159647802
Leo Thiebaut	15 ans	01277557312
Pierre Rebeyrol	17 ans	01277731706
Zéna Cheikh omar	15 ans	01023535323
Ranim Cheikh omar	13 ans	01023535323
Clara Bernd	15 ans	01097338836
Charlotte Debeuf	17 ans	01126857677
Louise Debeuf	14 ans	01126856566
Carla Campedelli	13 ans	01202200811
Alienor Gilistro	17 ans	01019952939
Blanche Gilistro	15 ans	01019952939

Autres secteurs:

Quentin Giraud	16 ans	01205699440
----------------	--------	-------------

sur le secteur de Gizeh (entre les pyramides et le 6 octobre)

Prix indicatifs: **30LE** de l'heure avant minuit
et **40LE** après minuit.

Raccompagne obligatoirement.

Limité à 4 enfants pour un baby-sitter.

Les baby-sitters sont des adolescents,

il n'est pas raisonnable de leur confier des
nourrissons.

Pour toute annonce baby-sitting, la
responsabilité de Caire accueil ne saurait, en
aucun cas, être engagée.

Informations Publicites

Tarifs mensuels des petites annonces et des publicités	Petites annonces	100 LE
	Demi-page	400 LE
	Page entière	800 LE
	2eme et 3eme page de couverture	1 000 LE
	Dernière page de couverture	1 200 LE
Tarifs annuels pour 5 gazettes (-10%)	Demi-Page	1 800 LE
	Page entière	3 600 LE
	2eme et 3eme page de couverture	4 600 LE
	Dernière page de couverture	5 400 LE

Pour tous renseignements contactez carole.brena@gmail.com

ROXY LAB
MEDICAL ANALYSES



**Laboratoire médical francophone
fondé en 1972**

CONTACTEZ

DR. SAMIR YOUSSEF GHOSN D.B.A. - D.M. - UNIVERSITÉ DU CAIRE

DR. RAWI SAMIR GHOSN M.B., B.Ch. - D.E.S. - UNIVERSITÉ DE LIÈGE - BELGIQUE

DR. CHADI SAMIR GHOSN M.B., B.Ch. - UNIVERSITÉ AIN SHAMS

PERSONNEL FRANCOPHONE
VISITES À DOMICILE (HÉLIOPOLIS)
RAPPORTS PAR COURRIEL
BILANS ADULTES/ENFANTS
DÉPISTAGE NOUVEAU-NÉS
SUIVI DE GROSSESSE
SUIVI DU DIABÈTE
TESTS D'ALLERGIE
DOPAGE/MST

55, RUE KHALIFA EL MAAMOUN
HÉLIOPOLIS - LE CAIRE
TÉL: (+202) 2258 5040 - 2451 6451

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 8H00 À 21H00

www.roxylab.com

[f/roxylab.eg](https://www.facebook.com/roxylab.eg)

**Angel
Beauty Center**

- Soins du visage avec Esthéticienne Marocaine diplômée
- Poilsec
- Marocain Hammam
- Massage
- Manucure
- Pedicure
- Maquillage
- Forfait Mariage

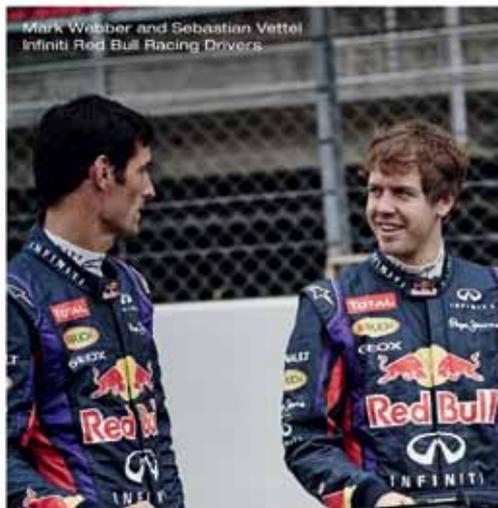
18/2 Building - Ground Floor - Apartment 2 5th District
Maadi Company Buildings, New Maadi - Cairo - Egypt
Tel. 02 275 44 987 - Mobile: 010 266 99 889
Email: basmasbai@msn.com
www.angel-beautycenter.com
www.facebook.com/Angel-beaute-center

TOTAL QUARTZ

The engine oil
of the 2013
World Champions



Mark Webber and Sebastian Vettel
Infiniti Red Bull Racing Drivers



CLM 8000 / Doper / Rapid Website

At TOTAL, we develop the most reliable and state of the art lubricants to help Sebastian Vettel and Mark Webber take victories on the Formula One circuit. You too could benefit from TOTAL's Formula One commitment to Infiniti Red Bull Racing to protect your car's engine.

www.total.eg



The right choice in lubricants

TOTAL