



# LA GAZETTE

MARS 2016



**Best**  
Quality..Best  
**Price**



ماجد الفطيم  
MAJID AL FUTTAIM

# LA GAZETTE

## SOMMAIRE

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>L'éditorial de la présidente</b>        | 5  |
| <b>L'équipe du bureau de Caire Accueil</b> | 6  |
| <b>Les rendez-vous de Caire Accueil</b>    | 8  |
| <i>Les visites culturelles</i>             |    |
| <i>Nos cafés mensuels</i>                  |    |
| <b>Retour sur.....</b>                     | 12 |
| <i>Un week-end à Alexandrie</i>            |    |
| <i>Visite des Pyramides de Dahchour</i>    |    |
| <i>Dîner tournant</i>                      |    |
| <i>Don au National Cancer Institute</i>    |    |
| <b>Espace découvertes.....</b>             | 18 |
| <i>Namibie</i>                             |    |
| <i>Voyage Ramesseum à Louxor</i>           |    |
| <i>Chypre</i>                              |    |
| <b>Zoom sur.....</b>                       | 24 |
| <i>Le caritatif au Caire</i>               |    |
| <i>La musique dans l'éducation</i>         |    |
| <b>Espace culture.....</b>                 | 29 |
| <b>Espace recettes.....</b>                | 32 |
| <b>Espace pratique.....</b>                | 36 |

### Nous contacter

Site Web: <http://www.caireaccueil.com>

E-mail: [caireaccueil@hotmail.com](mailto:caireaccueil@hotmail.com)

**Directrice de la publication:** Denise Bayet

**Conception et Impression:** A.R. Group

**Coordination:** Agathe Julia



# Cheez Dippers

le goûter malin...  
qui leur fait plaisir !



## Edito

### Chers Membres,

Nous voilà arrivés aux trois quarts de l'année scolaire; certains d'entre vous savent déjà qu'ils vont quitter les rives du Nil pour un prochain port d'attache. D'autres sont toujours dans l'expectative ou heureux- espérons-le de rester au Caire.

En tous cas, nous nous forçons tous des bons souvenirs de moments conviviaux passés ensemble. Le diner tournant a été un de ceux-ci.

Grâce à l'organisation sans faille de Carole, Bénédicte et l'accueil – encore ☺ – de Renilde et Koert, cette soirée a été une fois de plus un grand succès et l'occasion de mieux nous connaître.

Merci aux hôtessees qui ont fait de cette soirée une réussite. Le diner tournant devient un événement incontournable de votre association. Rendez-vous l'année prochaine pour encore plus de participants!

Mais l'année n'est pas encore finie. Nous avons encore de belles idées pour se retrouver à vous proposer.

Par ailleurs, nous sommes à la recherche de bonnes volontés pour rejoindre le bureau de Caire Accueil. Si vous hésitez à vous lancer, venez participer à une réunion de bureau pour vous faire votre propre opinion.



Nous avons besoin de vos compétences et de votre dynamisme selon votre disponibilité et votre envie.

Encore une fois, merci à tous les bénévoles sur nos différentes activités -visites, sorties, cafés...

La meilleure façon de les remercier est de les rejoindre.

Bonne lecture et au plaisir de vous voir lors d'un prochain café, sortie, visite ou atelier...

**Denise**

## L'équipe du bureau de Caire Accueil



**PRÉSIDENTE d'HONNEUR**  
**Fatma Abdalla**  
0100 638 38 83  
guidefatma@gmail.com



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



**VICE-PRÉSIDENTE**  
**Agathe Julia**  
agathe.julia2b@gmail.com



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



**TRESORIERE**  
**Bénédicte Clemençon**  
012 24 44 97 61  
clemencon\_benedicte@yahoo.fr



**VISITES CULTURELLES  
Et MARCHÉ DÉCOUVERTE**  
**Ariane Dossche**  
012 11 26 99 50  
ariane.dossche@hotmail.com



**SORTIES FAMILIALES**  
**Louise Saint Laurent**  
012 22 42 25 16  
louise@aucegypt.edu



**SORTIES ENFANTS/SOIREES ADOS**  
**Tiphaine Akremi**  
012 11 96 14 48  
tiphaine2001@yahoo.fr



**Mina Giroud**  
mina.giroud@hotmail.fr



**CAFÉS MAADI**  
**Birgit Farahat**  
010 00 31 71 16  
bfarahat@free.fr



**CAFÉS KATAMEYA**  
**Catherine Carré**  
010 19 61 14 92  
catherine\_carre@hotmail.fr



**CAFÉS 6 OCTOBRE**  
**Christelle Calers**  
010 66 76 83 07  
philippe.calers@hotmail.fr



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



**LA GAZETTE**  
**Agathe Julia**  
agathe.julia2b@gmail.com



**Une banque française à votre service en Egypte**

- Réseau de 74 agences à travers l'Egypte 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](http://www.ca-egypt.com)

Plus qu'une Promesse... un Engagement



# Les rendez-vous de Caire Accueil

## CULTURELS

### ■ Visites culturelles

Tous les mardis matins, départ 7h45 rue 12 devant le Lycée français  
infos Ariane

### ■ Café littéraire

Echanges autour des livres - un jeudi matin par mois  
Infos Marie Lahouati  
(mariehanoi@gmail.com)

## CRÉATIFS

### ■ Atelier Bijoux

Création de bijoux variés et achats ensemble au Khan pour choisir le matériel, un mercredi sur deux,  
Infos Denise

### ■ Cours d'aquarelle

par Lama, chaque mercredi matin  
Infos Carole

### ■ Cours de cuisine

par Isabelle, un lundi par mois.  
Infos Carole

## SPORTIFS

### ■ Marche découverte de Maadi

Tous les jeudis de 8h30 à 10h00.  
Infos Ariane

### ■ Modern Jazz adultes

Inscriptions et infos Carole

## POUR LES JEUNES

### ■ Atelier création de chocolat

Chez Ganache début avril pour les enfants de 4 à 11 ans.  
Inscriptions: Tiphaine

### ■ Soirée bowling

Ados à partir de la 6ème, en avril.  
Infos et inscriptions: Tiphaine

### ■ Modern Jazz (enfants/ados)

Infos Carole

## EN FAMILLE

### ■ Journée au Wadi Natrun

Visite du centre « Health & Hope Oasis/ Friends of children with cancer » et du monastère Bichoï le samedi 26 mars.  
Apportez pour collecte et dons:  
Jouets, vêtements et produits d'hygiène.  
Infos Louise

### ■ Visite des monastères de St Paul et St Antoine

Le samedi 2 avril (date à confirmer),  
Infos Louise

### ■ Découverte de la flore du Wadi Degla

avec un biologiste puis barbecue le vendredi 15 avril,  
Infos Louise

### ■ Balade en soirée Rue El Moez

Le samedi 21 mai,  
Infos Louise

## FESTIFS

### ■ Soirée de Printemps

Avec Dj Amen Jeudi 31 mars à l'Holiday Inn de Maadi

### ■ Dîner turc au Kempinski Nile

Vendredi 8 avril,  
Inscriptions Carole

### ■ Son et Lumières puis dîner aux pyramides

de Guizeh  
jeudi 12 mai,  
Inscriptions Carole

**Et toujours, la permanence les lundis de 11h à 12h30 chez Ganache (angle rue 200 et 203)**

THERE IS  
**SOMETHING  
SPECIAL  
INSIDE DANONE.**



**THE PRODUCTS. THE PEOPLE. THE CULTURE.**

**DANONE IS ON HAND  
AT EVERY POINT IN THEIR LIVES**



Danone is one of the fastest-growing food companies in the world. The group, whose products are sold on five continents, has more than 160 production plants, and around 100,000 employees in 120 countries. Danone holds leading positions worldwide through four businesses:

**Number #1 in Fresh Dairy Products**  
**Number #2 in Baby Nutrition**

**Number #2 in Bottled Water**  
**Number #3 in Medical Nutrition**

**OUR  
MISSION  
STATEMENT**

Bringing health through food to as many people as possible with very high quality guaranteed by a very unique and ownable asset:

**DANONE FARM**

**Danone  
Dairy Egypt**

Danone Egypt, a young, dynamic and very successful Organization, part of Danone group. We started our operation in Egypt end 2005.

We are now enjoying a leading position in the market with four brands:

**DANONE**  
**ACTIVIA**  
**Dango** **Danette**

**Danone  
Farm**

**Because the best milk makes the best products.**

Danone established Danone Farm in 2011, in order to guarantee the highest quality milk to produce the best quality products for our consumers.



## Les rendez-vous de Caire Accueil

### Les visites et conférences culturelles

Continuez de découvrir avec Fatma les perles du Caire islamique et contemporain à travers les visites suivantes (RV le mardi à 7h45 rue 12 devant le Lycée Français):

■ **22 Mars:** «Le dernier repos de la famille royale»: la mosquée Rifai et le Palais Taz.

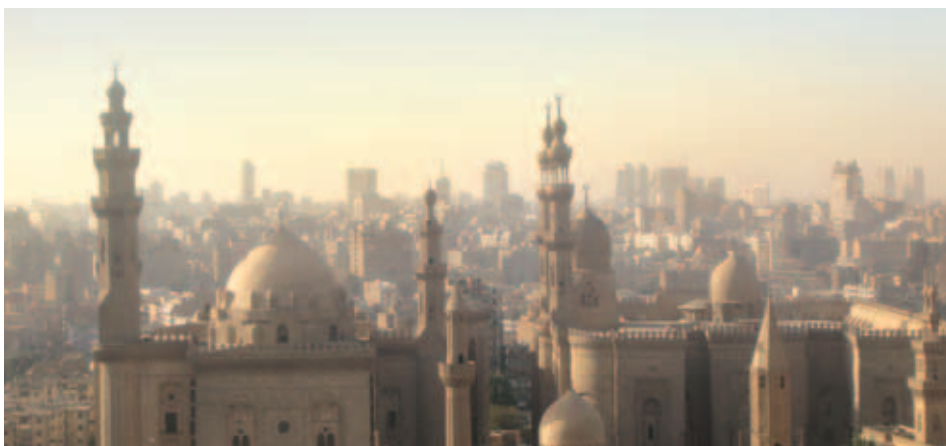
■ **29 Mars:** «Des Ayoubides à nos jours»: la Citadelle, le théâtre des Derviches Tourneurs.

■ **5 Avril:** «La vie et la mort entremêlées»: la Cité des Morts.

■ **12 Avril:** «La Diva et le Prince»: le musée Om Kolthoum, le Palais Manial et le Nilomètre.

■ **19 Avril:** «Nostalgie des Égyptiens»: le musée Agricole.

■ **10 Mai:** «L'Égypte d'Aujourd'hui et Clôture de l'année»: Zamalek, le quartier, l'histoire, les galeries d'art et les petits coins sympa. Déjeuner de clôture



## Les rendez-vous de Caire Accueil

### NOS CAFES MENSUELS

**Des nouveautés pour cette fin d'année scolaire!**

**Dimanche 17 Avril**

au Golf Palm Hills du 6 Octobre  
avec initiation au golf. Départ en bus de la rue 12, Maadi à 8h30

**Dimanche 22 Mai**

Lieu à confirmer

**Dimanche 12 Juin**

Assemblée Générale Caire Accueil  
33 rue 15, Maadi de 10h00 à 12h30

**Et aussi**

**Café à Katameya et au "6 octobre"**

(dates et lieux confirmés ultérieurement)



## Retour sur...

### Un week-end à l' Alexandrie

Les 27-28 novembre 2015, Caire Accueil organisait une visite à Alexandrie. Le soleil et la belle température étaient au rendez-vous, et un groupe très sympa.

Tant de choses viennent à l'esprit lorsqu'on pense à Alexandrie ! Bien sûr Alexandre Le Grand lui-même, qui a fondé la ville en 331 avant JC; le Phare, l'une des sept merveilles du monde à l'époque; la fameuse bibliothèque, le Quatuor de Lawrence Durrell, etc.

Aujourd'hui, une visite culturelle à Alexandrie nous amène inévitablement au Fort du sultan Qaït-Bey, construit au XVe siècle, probablement à l'endroit où se tenait le célèbre phare. De l'enceinte extérieure on peut admirer la Méditerranée et la Corniche qui longe la baie, ainsi que les barques colorées de pêcheurs. Tout près de là, on peut se restaurer au Café Grec ou aux nombreux autres restaurants de poissons.



Un autre site incontournable est celui des catacombes de Kôm El-Chougafa, nécropole romaine datant des Ier et IIe siècles de notre ère. En y descendant par un escalier d'une centaine de marches, on y découvre des galeries où sont creusées dans le roc des niches plus ou moins grandes pour y recueillir les corps des défunts, et les urnes funéraires. Au deuxième niveau on peut admirer une tombe particulièrement impressionnante,

avec des sarcophages, bas-reliefs, et des statues sculptées dans le roc. La nécropole est située à l'ouest de la ville dans un endroit densément peuplé. Les chauffeurs de bus doivent faire passablement d'acrobaties pour rejoindre ce site à travers des ruelles étroites qui n'ont manifestement pas été conçues pour ces gros véhicules.



Tout près de la nécropole, se trouve la célèbre colonne de Pompée. Datant du IVe siècle, elle est érigée sur un promontoire, et devait être visible d'une grande distance à l'époque, mais elle est maintenant encerclée par de hauts immeubles. Sous ce promontoire se situe entre autre le Sérapéum, nécropole creusée dans le roc pour y recevoir les sarcophages des taureaux sacrés Apis.

Revenant sur la Corniche, notre regard est attiré par cette construction en forme de cylindre tronqué unique en son genre. La Bibliotheca Alexandrina occupe un espace privilégié. Inaugurée en 2002, elle a été construite probablement à l'emplacement de l'illustre bibliothèque disparue. On peut également admirer le magnifique aménagement intérieur de cet établissement et ses musées et galeries d'expositions. Des visites guidées sont disponibles en plusieurs langues.



En déambulant dans le centre-ville, on ne peut manquer d'admirer l'amphithéâtre romain Kôm El-Dick datant du IVe siècle. Nous en avons d'ailleurs profité pour y prendre une pause pique-nique assis sur les gradins, en contemplant les vestiges du théâtre antique. Sur ce site ont également été retrouvées les fondations d'une maison romaine du IIe siècle avec de magnifiques planchers de mosaïques représentant différents oiseaux, d'où son nom de "Villa des Oiseaux".

Nous avons terminé notre petit voyage à Alexandrie par la visite du Musée National inauguré en 2003. Installé dans le palais d'Assad pacha Bassili, dont son dernier occupant fut le consulat américain, il contient sur trois niveaux des collections des époques pharaonique et gréco-romaine, mais également des témoins des périodes copte et islamique, ainsi que de la dynastie de Mohammed Ali. On trouve aussi, près de l'entrée, une section dédiée aux récentes fouilles sous-marines.

Le trajet Le Caire - Alexandrie se fait très facilement en voiture en deux heures et demie à partir du poste de péage. On peut aussi prendre le nouveau train de luxe à la station Ramsès au Caire, lequel vous emmène directement au centre-ville d'Alexandrie.

Si on veut y passer quelques nuits, Alexandrie offre un grand choix d'hôtels, parmi lesquels le Steigenberger Cecil, le Windsor et le Métropole, construits dans le style classique du début du XXe siècle, tous trois situés sur la Corniche au centre-ville près de la place Saad Zaghloul. Le Palestine, situé dans les jardins du Montaza, tout au bout de la Corniche à 17 km à l'est du centre-ville, semble également très apprécié.

On peut aussi y admirer l'extraordinaire le Salamlek, hôtel particulier de la royauté avant la révolution de 1952. Il existe aussi un grand choix d'hôtels plus modestes, certains également avec vue sur la mer.

**Louise**



## Retour sur...

### Visite à Dahchour

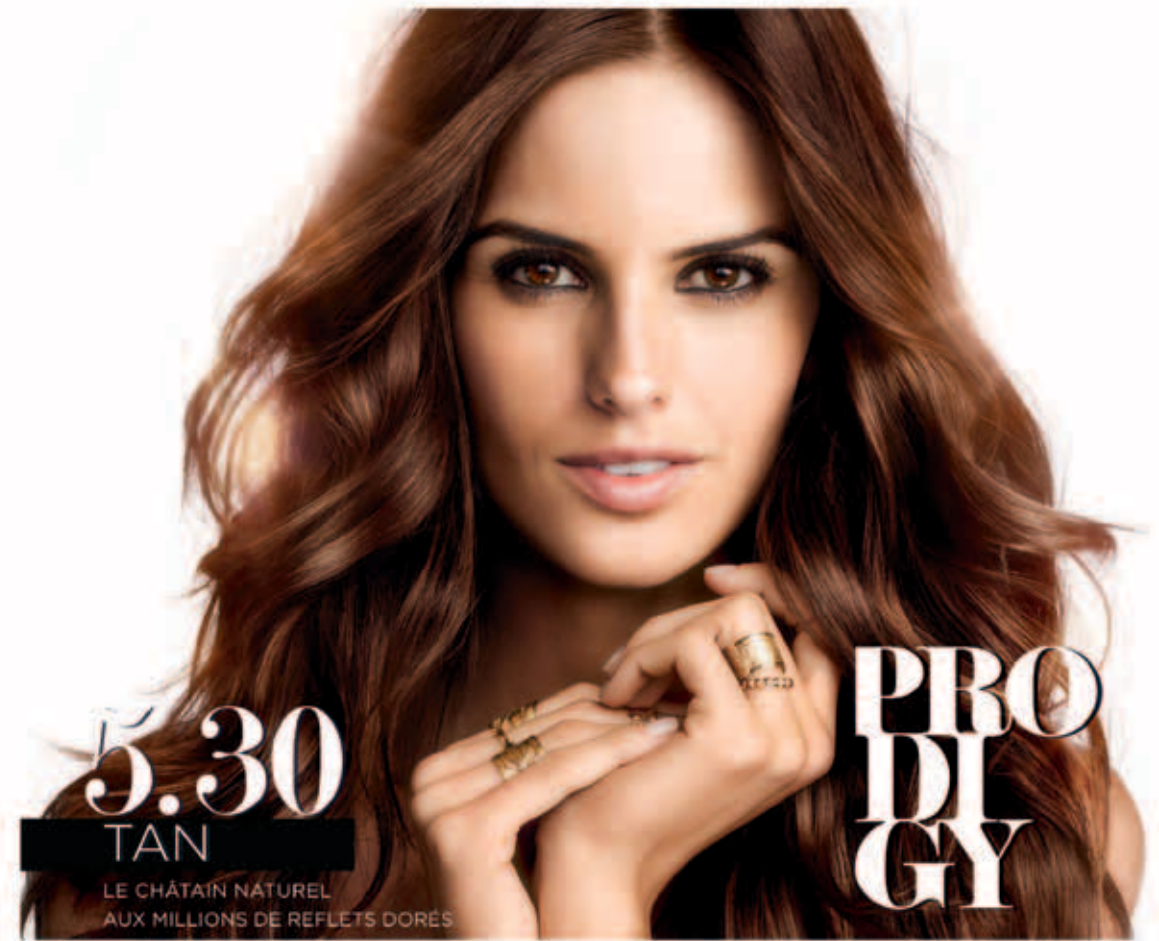


On est allé visiter les pyramides de Dahchour avec Fatma. On a appris que la pyramide de Dahchour est la troisième pyramide après deux essais pour avoir la pente parfaite. Alors le pharaon a laissé les deux autres pyramides vides pour se faire enterrer dans la troisième qui était parfaite.

On a vu le deuxième essai, la seule pyramide à laquelle on n'a pas pu enlever les pierres car celles-ci étaient mises penchées vers l'intérieur. C'était impressionnant. On n'a pas vu le premier essai qui est trop loin dans le désert.

On est allé dans une école de tapis. On a vu des enfants qui travaillaient, ils avaient 11 ans et 14 ans. Chacun a pu essayer de faire de nœuds. Ensuite on a vu les tapis qui étaient déjà prêts, c'était très beau.

*Dina*



**DES MICRO-HUILES PRODIGIEUSES**  
POUR UNE COULEUR NATURELLE PRODIGIEUSE.

**DÉCOUVREZ LA 1<sup>ÈRE</sup> COLORATION MICRO-HUILE**  
UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE COLORATION **SANS AMMONIAQUE** QUI REPRODUIT TOUTES LES SUBTILITÉS DE TONS D'UNE COULEUR NATURELLE.

LA TECHNOLOGIE MICRO-HUILE DIFFUSE LES COLORANTS **AU CŒUR DE LA FIBRE**, EN RÉVÉLANT DES **MILLIONS DE REFLETS**. RÉSULTAT NATUREL PRODIGIEUX.

**ZÉRO CHEVEUX BLANCS, ZÉRO EFFET CASQUE.**  
DOUCEUR ET LÉGÈRETÉ EXCEPTIONNELLES.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

**L'ORÉAL**  
PARIS



## Retour sur...

### Le diner tournant

Début d'année 2016, temps (encore) des bonnes résolutions! Ce fut pour Caire Accueil l'occasion de créer du lien.

Le principe est simple: par le biais du hasard se retrouver à quatre couples autour d'une table afin de faire connaissance, d'approfondir des rencontres. Le thème de la soirée 'Cuisine du Monde' nous invitait aux voyages à travers la gastronomie.

Tous les couples se sont retrouvés ensemble afin de partager un apéritif. A 20h, chaque couple est venu prendre un carton qui indiquait l'endroit où il devait se rendre pour prendre l'entrée. Pour notre part nous étions hôte, et ce fut l'occasion de découvrir de nouveaux visages. Une heure plus tard, notre groupe s'est dispersé, chacun repartant vers d'autres destinations.

En quelques minutes nous avons dressé une nouvelle table pour accueillir ceux qui venaient prendre le plat principal. Nouveaux visages, nouvelles conversations. Une heure s'est écoulée encore, avant que nous repartions tous ensemble à l'endroit initial.

Nous nous sommes retrouvés pour partager nos impressions de cette soirée tournante autour d'un grand dessert préparé par Chantal. Certains sont restés tard dans la nuit, heureux d'être ensemble, d'autres ont déjà pris date pour de nouvelles rencontres.

Cette soirée amusante et inattendue nous a fait découvrir de nouvelles personnes, nous a permis de partager simplement nos expériences et nous a amusés. Ce fut un beau moment de fraternité.

Un grand merci à celles qui l'ont organisée, particulièrement Carole et Bénédicte qui ont beaucoup donné pour que ce soit un beau succès.

*Héloïse*



## Retour sur...

### Dons au National Cancer Institute du Caire



Au nom des enfants du National Cancer Institute et des femmes latino du Caire, nous remercions du fond du coeur Caire Accueil pour sa générosité. Pour la deuxième année consécutive nous avons pu compter sur votre aide pour apporter les couvertures aux enfants de l'hôpital qui ont pu ainsi se réchauffer cet hiver. Votre don a permis cette année encore d'offrir 120 couvertures à des enfants malades.

J'en profite pour remercier la communauté française en général qui, avec ses dons, a permis le succès du dernier marché aux puces à travers la vente de toutes les affaires non utilisées au profit des personnes à faible revenu ainsi qu'à lever des fonds pour la cause du NCI.

Enfin, vos peluches sont dans l'attente d'être distribuées et nous vous tiendrons informés dès que ce sera chose faite.

**Pour plus d'informations:**

**Juliana Caschera: [julizu@yahoo.com](mailto:julizu@yahoo.com)**

### La Nubie Autrement



La Nubie reste encore une région inexplorée et vierge.

Avec ses 6 cabines confortables de style nubien, le SAÏ vous propose :

- Des croisières safari entre ASSOUAN et ABOU SIMBEL (dans les deux sens) pour des voyages uniques et hors des sentiers battus sur le lac Nasser.
- La promotion d'un écotourisme et un tourisme équitable.
- De contempler des paysages uniques propices à la méditation et à la relaxation loin des voyages de masse.

Pour plus de détails, nous vous invitons à visiter notre site

[www.saisafariboat.com](http://www.saisafariboat.com) [www.facebook.com/saisafariboatpage](https://www.facebook.com/saisafariboatpage)

[info@saisafariboat.com](mailto:info@saisafariboat.com) [www.twitter.com/saisafariboat](https://www.twitter.com/saisafariboat) Tel: +201023882291

6 Rue El Sayed El Merghani, Place Roxy, Heliopolis Caire



# Espace Découvertes

## La Namibie



Des envies de safari, de grands espaces, en toute liberté? Alors direction la Namibie, au Sud-Ouest du continent africain. Pays encore peu connu parmi les destinations d'Afrique et préservé du tourisme de masse, la Namibie, ancienne province d'Afrique du Sud est indépendante depuis 1990.

Il est l'un des seuls états à inscrire la protection de l'environnement dans sa constitution et ça paie.

Car séjourner en Namibie, c'est voyager au cœur de la nature; entre des paysages très variés qui s'étendent à perte de vue et une faune omniprésente, le pays tout entier est une grande réserve naturelle.

Il n'y a plus qu'à ouvrir les yeux, observer et au détour des chemins, apparaissent des oryx, springboks, autruches, babouins, girafes, éléphants...

Il n'y a plus qu'à parcourir les distances pour découvrir les variétés géographiques et géologiques entre déserts rocheux, déserts de sable rouge et ocre, plaines de savane, massifs montagneux, côte atlantique sauvage.

Et puis, il y a cette rencontre avec les autochtones. Car la Namibie, c'est avant tout le pays des Bushmen, Himbas,...



### Comment y aller ?

En partant d'Egypte, vol Le Caire-Windhoek (avec escale à Johannesburg)  
En partant d'Europe, vol direct Francfort-Windhoek avec Air Namibia.

### Les plus de la Namibie

- La sécurité: la Namibie est un pays sûr qui peut se visiter en autonomie.
- Un service touristique de qualité: une offre diversifiée, des hôtes accueillants.
- La santé: pas de vaccin obligatoire.
- Les formalités: pas de visa obligatoire pour les ressortissants français, passeport valable 6 mois à compter de la date de fin de séjour.

### Parc d'Etosha

Vous rencontrerez la faune partout dans le pays avec des zones de prédilection suivant les espèces et les écosystèmes: par exemple, springbok et oryx dans la savane, l'éléphant et la girafe dans le Damaraland, zèbre de Hartmann et kudu dans les massifs montagneux. Mais le parc d'Etosha regroupe, sur 350 kms d'Est en Ouest, plus de 114 espèces de mammifères et 340 espèces d'oiseaux; l'une des plus grandes réserves animalières du monde. De nombreuses fermes ou fondations de protection des animaux ouvrent également leur porte et vous proposent des safaris privés.



### Se Déplacer

La Namibie est trois fois plus grande que la France et ici pas d'autoroute! Il faut donc bien choisir son itinéraire à l'avance. Les infrastructures routières sont peu développées: hormis quelques routes principales asphaltées, le reste du réseau est constitué de pistes, très praticables. Le moyen le plus pratique pour se déplacer est donc le 4x4, mais il est tout à fait possible de choisir une routière, voire même le camping-car.

### Se Loger

Ici, pas de tourisme de masse ni de grands hôtels de luxe. La priorité a été donnée à des logements à taille humaine, très confortables, dont l'architecture se mêle à la nature:

pas plus d'une vingtaine de bungalows par resort, en général.

Pour ceux qui souhaitent vivre au cœur de la nature, la Namibie offre de très jolis campings, avec de très larges emplacements, bien aménagés (souvent avec douche et WC privé et avec systématiquement, un point d'eau et le coin barbecue). Du jamais vu en Europe! Quelques logements coup de cœur:

- <http://www.oanob.com.na>: lodges/camping au bord du lac Oanob
- <http://www.sossus-oasis.com>: lodges/camping au bord des dunes du Sossusvlei
- <http://www.ugabterracelodge.com>: lodges situés au sommet d'une montagne avec vue panoramique sur la vallée (grand ressemblance avec Monument Valley)
- <http://www.info-namibia.com/accommodation/kunene-damaraland/madisa-campsite>: paisible camp au cœur du Damaraland, terre des éléphants

### Les Incontournables

- Le désert du Namib et les dunes de Sossusvlei.
- Skeleton Coast: l'excursion à Sandwich Harbour et sa mer de dunes.
- Le parc d'Etosha.
- Cape Cross et sa colonie d'otaries.
- Epupa Falls ou Victoria Falls.
- Les peintures rupestres dans le Damaraland.
- La rencontre avec les himbas.
- Fish River Canyon.



Exemple d'itinéraire sur 8 jours (au départ de Windhoek): désert du Namib & dunes de Sossusvlei; Skeleton Coast; Cape Cross; Damaraland (peintures rupestres); le parc d'Etosha

Stéphanie

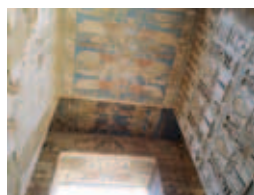
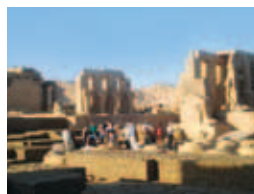


## Espace Découvertes

### Louxor... Le Ramesseum

Comme chaque année, le traditionnel voyage à Louxor nous a conduit dans le sillage des Ramessides. Le but du séjour était de soutenir les actions de l'Association pour la Sauvegarde du Ramesseum, sous la conduite de l'éminent égyptologue Christian Leblanc, dont la notoriété n'est plus à démontrer. Arrivé en Egypte en 1973, il avait travaillé aux côtés de Christiane Desroches Noblecourt, autre égyptologue de renom, notamment pour fouiller et étudier la Vallée des Reines. Il ne quittera plus ce beau et mystérieux pays des pharaons. Depuis 1991, Christian Leblanc dirige la Mission archéologique française de Thèbes-Ouest et préside l'ASR. Avec lui, toute une équipe de chercheurs français et égyptiens participe quelques mois par an à la fouille, à l'étude et à la restauration d'un site gigantesque: le Ramesseum ou "temple de millions d'années" de Ramsès II. Un beau travail a été accompli même s'il reste encore beaucoup à faire. Ce temple, visité par Champollion et Rosellini lors de leur expédition en 1828-1829, a été fondé au XIII<sup>e</sup> siècle avant notre ère, à la gloire de Ramsès II (Ousermaâtrê Setepenrê), un souverain prestigieux qui régna pendant 66 ans et deux mois et qui eut une prolifique descendance puisqu'on lui compte pas moins de 108 enfants... Géniteur exceptionnel mais aussi militaire de talent, Ramsès fut également un bon administrateur et surtout un grand constructeur, à une époque où, il est vrai, l'Egypte était prospère.

Le Ramesseum était un temple de culte royal, mais aussi une sorte de satellite de l'institution royale, où étaient regroupés non seulement des magasins, mais encore des cuisines, des boulangeries, des ateliers, des bureaux réservés à l'administration et même une institution d'enseignement ou "maison de vie". Bien qu'aujourd'hui en partie démantelé, de très belles scènes ornent toujours les parois, colonnes et piliers de cet édifice grandiose, où s'étalent les grandes actions du règne. Un énorme colosse qui se dressait dans la première cour, a été fracassé dans le passé: il représentait le roi en majesté, sous une apparence divine.



Deux autres journées ont été consacrées à la visite du village des artisans, ceux-là mêmes qui creusaient et décoraient les tombes de la Vallée des Rois et de la Vallée des Reines: deux nécropoles royales dans lesquelles nous eumes également la chance de voir de belles sépultures: celles de Merenptah et de Ramsès IV, puis celles des princes Amonherkhepshef et Khaemouaset, aux couleurs encore très vives. Ces tombes, ornées de grands recueils funéraires nous content par une iconographie très particulière, les avatars du roi ou des princes défunts, en quête d'une éternité comparable à celle du soleil.

Avant de quitter Louxor, nous avons pu déjeuner en compagnie de l'équipe de Christian Leblanc dans le cadre luxuriant et reposant de la maison de fouille de la Mission située à Malqatta, là où jadis avait résidé Amenhotep III et sa famille. Un grand merci à Christian Leblanc pour ces visites guidées d'exception et un grand merci également à Labib Ghobrial pour l'organisation efficace de ce périple thébain.

PS. Actuellement en librairie: le dernier ouvrage de Christian Leblanc: La Mémoire de Thèbes. Fragments d'Egypte d'hier et d'aujourd'hui (éd. L'Harmattan), qui retrace ses longues années de vie en Egypte.

Fabienne

**SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH**  
AN ISLAND OASIS  
IN THE HEART OF THE CITY.  
100 THABARA-COURTEL ST. JARAMEL, CAIRO, EGYPT  
PHONE 732 EL DOKKI, CAIRO 11546 - TEL. +902 2737 3737 - 40270@SOFITEL.COM

*Life is Magnifique in Cairo!*

*The Hotel*

*The Bedroom*

**SOFITEL**  
LUXURY HOTELS

**SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH. THE ART OF UNIQUE EXPERIENCES.**

DIVE INTO THE DELIGHTS OF SOFITEL CAIRO EL GEZIRAH, AN ISLAND OASIS EMBRACED BY THE NILE AND INFUSED BY THE VIBES OF THE EGYPTIAN CAPITAL. ENTER A WORLD WITH A MONUMENTAL CHIC OF SUNLIGHT, AND SPLENDOR OF TIMELESS DESIGN. DISCOVER ALL OUR MAGNIFIQUE ADDRESSES IN OVER 40 COUNTRIES ON [WWW.SOFITEL.COM](http://WWW.SOFITEL.COM)



## Espace Découvertes

### Voyage dans les montagnes de Chypre

Au centre-ouest de l'île de Chypre, les montagnes du Troodos culminent à 1952 mètres d'altitude (Mont Olympe). Si l'on ne craint pas les étroites routes en lacets – et la conduite à gauche! –, que l'on aime l'air pur, le calme, les randonnées, les villages hors du temps et parfois quelque peu désertés, les petits monastères et églises byzantines (9 d'entre elles et un monastère sont classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco), c'est l'endroit rêvé pour passer des vacances en famille. Un vol d'une heure vingt vous dépose à Larnaca, au sud de l'île, et de là, en moins de deux heures, vous découvrez le charmant hébergement que vous aurez réservé en quelques clics sur le site d'Agro-tourisme chypriote. Ce programme subventionné par le gouvernement permet de se loger dans des habitations traditionnelles transformées en gîtes et chambres d'hôtes.



Chypre offre de multiples possibilités de visites et d'activités: sports nautiques, plongée, plages, visites de monuments antiques, musées... Au cœur des montagnes du Troodos, vous êtes à une ou deux heures de route de la mer et des plages touristiques, une heure trente de Nicosie et de Limassol, les grandes villes de Chypre sud, et pourtant, vous êtes en pleine nature, dans une région riche en découvertes. Si vous vous rendez chez Androula, à Tris Elies, un tout petit village qui se convertit petit à petit en éco-village, votre logeuse vous concoctera un programme de visites sur mesure. Les monastères et églises peintes ne se laissent pas toujours dénicher facilement, mais l'effort

en vaut la peine. Pas de poudre aux yeux dans ces tout petits monuments, mais des fresques vivantes dans des décors naturels superbes. Plusieurs d'entre eux se trouvent dans un rayon de 30km autour de Tris Elies. De petits villages typiques (Omodos, Arsos...) accueillent fêtes populaires et artisanat local: vannerie, poterie, broderie, travail du verre...



Vous aurez l'embarras du choix dans vos itinéraires de randonnées et balades. Sur le Mont Olympe par exemple, l'Artemis Trail, une boucle de 2h dans les pins, vous offre une vue plongeante jusqu'à la mer. Selon les saisons, au cours de vos expéditions, vous vous régalez de raisins cueillis sur des vignes enroulées dans les arbres, de mûres, de pommes... La région est un véritable jardin de cocagne, la nature y est généreuse, à l'image de ses habitants, et de sa gastronomie, excellente. Ouvrir la fenêtre, le dimanche matin, et entendre l'air vibrer des chants orthodoxes qui s'élèvent, cristallins, de l'église, sur fond de montagnes majestueuses et tapissées de sapins; arriver le premier soir (à Tochni, notre premier hébergement en agro-tourisme) devant une petite taverne conviviale éclairée de lampions, et se voir offrir des brochettes, en attendant son hôte, le frère du tavernier; être salué comme une vieille connaissance par l'épicier du village voisin dès la deuxième visite; se régaler de fruits juste cueillis du matin et offerts par vos hôtes; cela vous donne de l'énergie pour tous les mois à venir!

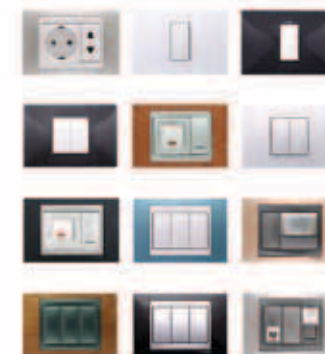
*Emeline*



Your home is full of life, love, laughter, family, friends & fun.  
We help adapt your home to the rhythm of your life.

#### > Available at ...

- **Al Arabi** : Moustafa Mahmoud / Midan El Gamea / Fifth Settlement.
- **ANNCO** : 51 Mostafa Al Nahas St., Nasr City.
- **Diabco** : 1 Opera Square, Opera Mall.
- **El Nassera** : Hurghada Branch - Sheraton St., in front of SeaGull Hotel.
- **El Sherouk** : 17 Moderya St., Hassan Kamal, Tanta.
- **New Light** : 8 Abdelhak El Sonbaty St., Opera Square, Attaba.
- **Team Light** : 17 Botrous Ghaly St., Roxy / Midan el Gamea.



For more technical information please call Eng. Sherif Sharaka 01099357799

19775

[schneider-electric.com.eg](http://schneider-electric.com.eg)

Life Is On

**Schneider**  
Electric



## Zoom sur

### L'école (ou children club) de l'APE

Beaucoup d'entre vous connaissent l'APE, cette association au sein du Mokkatam, dont le but est de donner un travail aux femmes des chiffonniers en recyclant des chutes de tissu. L'école de l'APE ou plus exactement le «children club», fondé il y a quinze ans, est moins connu. Les locaux de cette école se trouvent dans l'enceinte de l'APE, tout de suite à gauche en entrant. D'un côté du mur, les poubelles amoncelées, de l'autre côté, une école... Ce qui frappe avant tout en entrant, c'est que, malgré le contexte, le lieu est propre, serein, les enfants y sont gais, et encadrés.



Pour Leila Ghali, qui s'occupe de cette école depuis 3 ans, le but est clair: sortir les enfants du tas de poubelles pour quelques heures, leur donner une éducation de base qui leur permettra ensuite, peut être, d'intégrer une école d'état. Les enfants accueillis ne sont pas uniquement les enfants des femmes qui travaillent pour l'APE. Pour les enfants plus grands, déjà scolarisés dans une école publique, l'enjeu consiste à leur apporter du soutien après les cours, en les aidant à faire leurs devoirs. Sans ce soutien et ce lieu de travail, ces enfants ne pourraient pas faire, à leur domicile, le travail personnel quotidien nécessaire à la réussite dans le système scolaire égyptien. En effet, leurs parents ne peuvent les aider à faire leurs devoirs à la maison et aussi, tout simplement, ils manquent de place et de matériel. Ainsi, le matin l'école accueille 250 enfants, de 6 mois à six ans, avec un fonctionnement qui ressemble à une crèche ou une école maternelle.



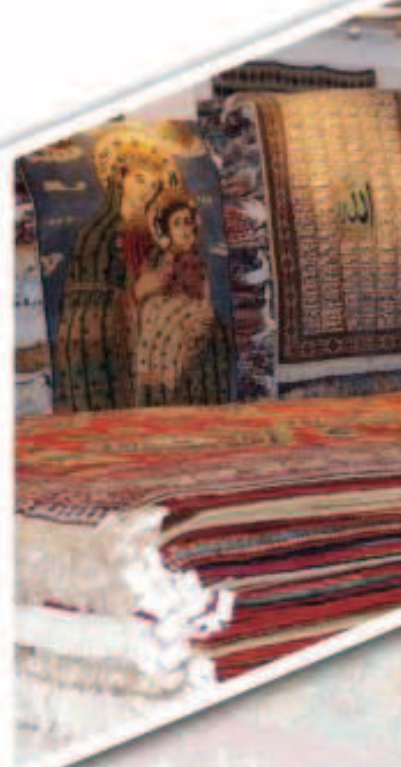
Et l'après-midi ce sont 300 enfants plus grands, âgés de 7 à 12 ans qui arrivent après l'école égyptienne pour faire leurs devoirs et recevoir des cours complémentaires. Le week-end, les enfants d'âge scolaire mais non scolarisés sont accueillis pour de l'alphabétisation. Grâce à ces cours, certains d'entre eux pourront réintégrer une école publique. De plus, en dehors des aspects purement scolaires, des travailleurs sociaux interviennent à l'école dans le cadre de l'éducation à l'hygiène et à la santé. Un travail psychologique est également réalisé avec les enfants qui présentent des problèmes de comportement d'isolement ou d'agressivité, de façon, à permettre leur intégration dans le groupe. Ce qui impressionne en visitant l'école, c'est le peu de moyens dont disposent les enfants et les enseignants. Deux nouvelles salles de classes ont été construites cet été, mais elles n'ont ni table ni chaise, ni tableau. Pour équiper l'une d'entre elles, le lycée français vient de faire une donation de tables et de chaises provenant des anciennes classes de collège à Maadi. Par ailleurs, même dans les salles équipées, il manque des tables, des bancs et des tableaux. Les toilettes sont vétustes, le matériel pédagogique quasi inexistant. Malgré cela, le children club est un bel endroit, parce qu'ici, quelques heures par jour, les élèves retrouvent un rythme d'enfant.

Pour assurer la pérennité de ce projet et accueillir tous les inscrits dans de bonnes conditions, Leila Ghali est à la recherche de subventions, de dons pour permettre d'équiper les classes et d'agir pour aider les enfants des chiffonniers à être scolarisés et à réussir dans le système scolaire. Les personnes qui y travaillent et les volontaires comme Leila Ghali sont impressionnants de ténacité et de bienveillance.

*Si vous souhaitez aider l'école de l'APE:*  
*carolinearcelin@hotmail.com*  
*Caroline et Zeynep*



**Come see our huge selection of  
Turkish, Persian and Egyptian  
hand-made carpets**



**Come visit us at our 2 showrooms  
Holiday Inn (Sofitel Maadi)  
El Maadi, Cairo**

**30 Misr Helwan Road, Maadi  
Telephone: 25256018 | 25259191  
Mobile: 01227766210**

**Special department for  
washing and repairing all  
types of carpets**

**www.mamdouhelassiouty.com | info@mamdouhelassiouty.com**



## Zoom sur

### Baby Wash Au Centre Caritas de Kafr El Sissi, au Caire

En 1971, dans le village de Kafr el Sissi (Guizèh), Caritas fonda un dispensaire dirigé par Sœur Florenza, elle-même aidée par un médecin, quelques religieuses et de nombreuses femmes volontaires expatriées de nationalités différentes. Ce dispensaire acquit rapidement une notoriété auprès de jeunes mamans égyptiennes des environs. En 1988, quatre groupes de bénévoles, Françaises, Italiennes, Hollandaises et Américaines, commencèrent l'activité du "Baby Wash". Avec le temps, ce service s'organisa de mieux en mieux: la salle de soins des enfants fut restructurée, une salle d'attente pour les mamans et leurs enfants fut aménagée et l'on créa une école de couture pour la confection des vêtements offerts aux bébés.



Les volontaires du Baby Wash travaillent quatre jours par semaine. Leur action est soutenue par l'infatigable Sœur Maria, par un médecin et par une assistante, qui a aussi un rôle d'interprète auprès des mamans. Une fois par semaine pendant quatre semaines,

les bébés, d'un âge compris entre 15 jours et 6 mois, sont consultés par le médecin et passent ensuite aux soins des bénévoles du Baby Wash. A chaque visite, les volontaires du Baby Wash pèsent et lavent les enfants et apprennent aux mères comment soutenir leur bébé dans le bain et laver toutes les parties du corps. Aux visites suivantes, c'est la maman qui lave seule son enfant. Elle reçoit aussi des conseils d'hygiène et de diététique pour mieux prendre soin de son bébé. Pour les encourager à venir de façon régulière, des vêtements sont offerts aux petits: layette en coton, chaussons, pyjama, ensemble de laine et couverture. Nous finançons l'achat de toutes ces fournitures ainsi que le salaire de l'interprète.



Ce système fonctionne depuis 1972 et l'activité du Baby Wash reçoit et suit une moyenne de 500 bébés par an. Par les dons que nous recevons, nous participons au bon fonctionnement de cette activité afin qu'elle perdure.

*Si vous souhaitez vous joindre à l'un des groupes de volontaires, contactez Antonella: 0122.3226181*  
**Antonella**

## Zoom sur

### Malikat El Banar, ou l'envie de recycler la bache publicitaire



Malikat est née d'un projet commun. Trois femmes d'horizons différents ont eu envie de mettre leur créativité et leur énergie au profit d'un projet environnemental afin d'aider les plus démunis. Les affiches publicitaires en bâche plastique pouvaient avoir une deuxième vie. A force de persévérance, elles ont déniché dans le quartier de Boulak, celui que nous connaissons pour son marché aux tissus, des revendeurs de bâches, c'est là que tout a commencé ...

Après le lavage des bâches dans les baignoires, des patrons et des essais, elles ont donné naissance aux premiers sacs de courses. C'est ainsi que les premières ventes au sein des associations francophones ont commencé!! De fil en aiguille, elles ont rencontré des couturiers qui les ont aidées à produire. Sana, une des fondatrices de Malikat, a pérennisé le projet jusqu'à son départ en 2014.

Triste de voir cette belle activité s'éteindre, elle m'a proposé de prendre les rênes en janvier 2015. Novice mais très curieuse de relever le défi, j'ai accepté de reprendre le flambeau. Sana m'a présenté Mohamed, le couturier principal des sacs, qui habite le quartier de Torah près de la prison.

Tout de suite le courant est bien passé, il était content de voir renaître Malikat et moi heureuse de participer à un projet qui dégage des bénéfices pour les plus pauvres. Très vite, avec mes quelques mots d'arabe et son savoir-faire, nous avons été racheter des bâches pour préparer une nouvelle vente. Le succès fut immédiat, les clientes étaient là, contentes de revoir les sacs publicitaires.



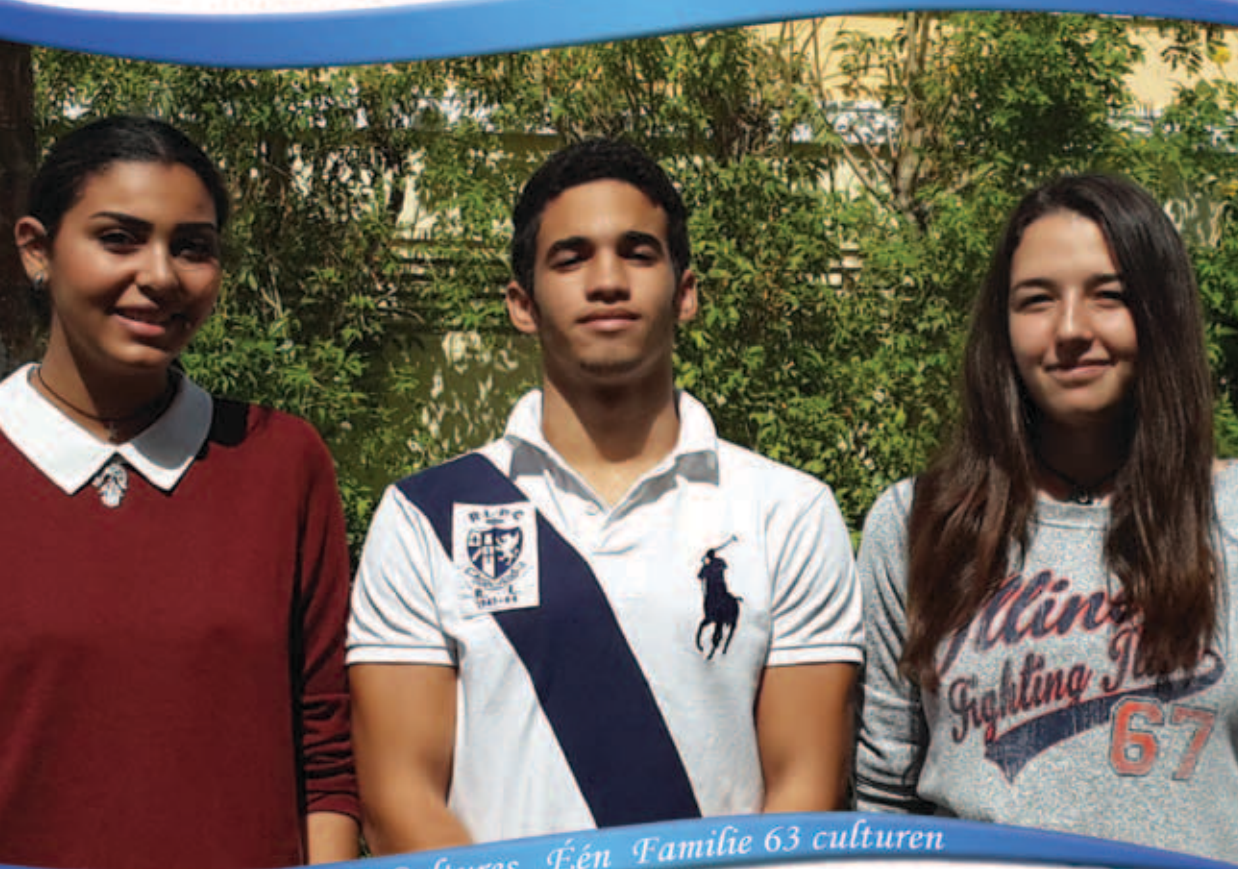
Depuis nous essayons par le biais des associations de français de vous proposer une vente tous les 2 mois. L'argent généré par ces ventes a permis de préparer des sacs de nourriture distribués aux plus démunis, à acheter des couvertures, des vêtements et du matériel scolaire pour les enfants et surtout à donner du travail à Mohamed et à ses aides couturières.

**Hélène**



"The School is an inclusive, caring community, in which pupils develop excellent levels of spiritual, moral, social and cultural awareness. The pupils feel safe and secure, and this allows them to nurture their talents freely and gain in self-esteem." **ISI Report 2012.**  
NCBIS includes Dutch, Primary, Secondary and IB World School Education, including the English National curriculum.

**World Class Leaders and First Class Citizens!**



*One Family 63 Cultures, Één Familie 63 culturen*

## Espace culture

### La musique dans l'éducation

La musique est un des outils qui a un fort potentiel éducatif. Selon Platon, "l'éducation musicale est souveraine parce que le rythme et l'harmonie ont le pouvoir de pénétrer l'âme et de la toucher fortement".

Sans être philosophe grec, nous savons que la musique peut être la pierre angulaire de toute école, elle permet la créativité, développe l'interprétation et favorise la présence sur scène; Et quand école et familles s'unissent, un spectacle musical peut se transformer alors en une délicieuse et chaleureuse soirée, pleine d'harmonie, de mélodie, comme nous l'avons vécu début novembre à NCBIS pour la soirée annuelle de blues, country, folk et rock, et même Flamenco.



La musique développe également des compétences qui sont nécessaires dans le milieu de travail, en mettant l'accent sur l'action, par opposition à l'observation, et en apprenant aux étudiants comment être performants.



Pourquoi notre école met-elle tant l'accent sur la musique, jusqu'à demander la participation des parents? Nous connaissons les liens entre la musique et l'intelligence spatiale, une des intelligences multiples; c'est l'une des raisons pour lesquelles tant de musiciens peuvent être également des mathématiciens talentueux, aidés par leur approche créative et logique de la résolution de problèmes.

Les employeurs recherchent des travailleurs polyvalents avec la souplesse et l'intelligence que l'éducation musicale contribue à créer; cela correspond tout à fait à la philosophie de l'école NCBIS:

«Education for Employability» s'appuyant sur le jeu de mots: "symphonie et harmonie au travail".

**NCBIS**

La musique développe le côté gauche du cerveau qui sert à l'acquisition du raisonnement et du langage. Une bonne oreille musicale aide toujours à l'apprentissage d'une langue étrangère! Elle pousse les jeunes à vaincre leur peur et à prendre des risques (académiques!), au-delà de leur zone de confort.



## Espace culture

Comme vous le savez si vous lisez de temps en temps ma chronique j'aime bien lire et écrire en fonction de mes voyages.

En décembre j'ai eu la chance de faire un merveilleux voyage à Cuba et j'ai lu un livre atypique, ni vraiment un roman, ni vraiment un policier, qui nous plonge dans l'univers d'Hemingway à Cuba sous prétexte qu'un cadavre, vieux de quarante ans, vient d'être découvert dans le jardin de sa propriété.



"Adios Hemingway" de Leonardo Padura nous plonge dans l'univers du célèbre écrivain au travers des yeux de son enquêteur qui nourrit pour le prix Nobel des sentiments mêlés d'admiration et de haine. Ce qui lui permet de nous faire voir les côtés sombres d'Hemingway mais aussi son génie, sa fin de vie, ses excès, sa vanité, sa générosité (intéressée ou non), son amour déraisonné des combats, quels qu'ils soient. "J'aimerais découvrir que c'est Hemingway qui a tué ce type. Ça fait des années que ce salopard me casse les couilles". Quand vous fermerez le livre vous aurez envie de relire "Le vieil homme et la mer" et de relire ou découvrir "La grande rivière au cœur double", "Jardin d'Eden", "Mort dans l'après-midi" ou "En avoir ou pas", tous mentionnés dans ce livre tendre et envoûtant. Leonardo Padura est un écrivain Cubain né à La Havane en 1955.



Pour le deuxième, "Parle moi un peu de Cuba" de Jesús Díaz traduit du Cubain, vous plongerez dans le quotidien difficile du peuple cubain, ses aspirations ou non à un ailleurs plus souriant; vous comprendrez mieux comment le peuple tient et ce qui le fait ou non avancer; vous verrez ce qui se cache sous la surface en suivant le périple de Staline Martinez un dentiste que l'on trouve au début du livre en train de cuire littéralement sur un toit terrasse à Miami et qui, par des flash-backs, nous raconte comment et pourquoi il en est arrivé là!! C'est bien construit et bien écrit. La structure du livre est intéressante et, même si parfois le "héros" nous paraît un peu trop naïf voire stupide, son histoire nous tient en haleine tant il joue de malchance et de coup du sort, même les bonnes choses se retournant contre lui. Un anti-héro par excellence. Et une mise en lumière de l'exil des Cubains.

Deux livres dépaynants, avec lesquels vous visiterez un pays envoûtant et complexe. Bon voyage littéraire!

*Myriam*

# 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

**mobil**



## Espace recettes

### Printemps qui chante!

Rouge Jaune Vert Bleu et leurs nuances ! On va enfin revoir des couleurs plus vives. La cuisine c'est pareil et à toutes les sauces.

Alors je vous invite à la fête indienne des couleurs qui sera cette année le 24 mars. Et toutes les autres réjouissances du renouveau printanier.



#### Du rouge:

##### Un coup de peps dans l'agneau avec une recette du Cachemire

Faire mariner 1Kg d'épaule ou gigot d'agneau désossé coupé en cubes avec 2 yaourts, le jus de 4 citrons, et les épices en poudre suivantes; 1 càc piment rouge, ½ càs paprika ½ càs coriandre ½ càs cumin ½ càc curcuma.

##### Pour le curry:

Faire chauffer un peu huile dans une poêle. Ajouter 3 oignons découpés fins jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Puis 4 Gousses d'ail et un petit morceau de gingembre râpé.

4 Feuilles de laurier, 4 clous de girofle, ½ càs de cannelle, ½ càs de cardamome, 1 anis étoilé 3 càs de Garam masala ou poudre de curry.

Ajouter une boîte de tomate ou 500g de tomate fraîche broyée, Sel et poivre, l'agneau mariné, 500ml d'eau et porter à ébullition.

Laisser cuire à feu vif pendant 30mn.

Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit très tendre et bien enrobée de la sauce.



#### Du jaune:

##### Voilà la couleur Safran

Un riz jaune qui accompagnera très bien les autres recettes.

Le curcuma est un produit phare, excellent pour la santé, ce n'est ni fort ni piquant.

½ Kg de riz basmati, 1 cube ou 1 tasse de bouillon de volaille ou légumes.

2 càs de curcuma, Sel & Poivre.

Faire suer le riz à sec avec un peu d'huile il va dorer.

Ajouter le curcuma, sel, poivre et bouillon, couvrir de suite avec de l'eau 1 bon cm au-dessus.

A ébullition, baisser le feu tout doux et laisser cuire environ 15mn.

Mélanger à la fin 1 càs de graines de sésame.

Ensuite vous pouvez ajouter des herbes ou autres épices c'est un basique.



#### Du vert:

##### «Palak paneer», équilibre et digestion

Recette revue et un peu corrigée pour s'adapter aux ingrédients du marché local.

Le Paneer est un fromage frais introuvable ici et pas si facile à faire alors je vais le remplacer par de la Feta.

Bien laver les feuilles d'épinard, les blanchir rapidement et bien les égoutter puis les détailler en fines lamelles.

Si vous avez la flemme achetez un paquet congelé.

Dans une grande poêle ou wok faire revenir 1 oignon coupé fin, puis ajouter les épinards et 3 gousses d'ail.

Ajouter ensuite 1 ou 2 yaourts naturels, 2/3 cuillères de garam masala ou poudre de curry, sel et poivre.

Quand c'est cuit et que ça embaume ajouter les cubes de fromage.

Attention ne pas trop touiller car ça va fondre et le fromage va disparaître, il faut que les cubes restent intacts.



#### Pour la couleur bleue, Je dois innover un peu

1 Boîte de lait de coco.

1 Boîte de lychee avec le jus.

Des tranches d'ananas.

Quelques cubes de kiwi.

1 pt verre de Curaçao.

1 pincée de vanille.

Ajoutez l'alcool que vous voulez (Vodka Tequila Gin Rhum).

A votre santé et laissez-vous baigner dans les eaux de l'océan indien! En toute modération!



## Espace recettes



### Pour une belle touche orangée: Tajine orientale d'agneau aux abricots

800g d'agneau (épaule).

2 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de raisins secs, 100g d'abricot, quelques amandes grillées.

5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre noir du moulin.

1 càc de gingembre râpé, 1 càc de coriandre en poudre, ½ càc de cannelle en poudre, ¼ càc de clous de girofle broyés, ¼ càc de safran, 1 càc d'eau de rose.

Couper les abricots secs en deux. Les mettre dans une jatte, les couvrir d'eau et laisser reposer, à couvert, au réfrigérateur, pendant 12 h. De même pour les raisins secs.

Détailler la viande en petits dés. Peler et hacher les oignons finement.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, puis y faire revenir la viande et les oignons, à feu moyen, pendant 5 mn, sans cesser de remuer.

Ajouter les abricots avec leur eau, les raisins, puis les épices etc. Verser suffisamment d'eau pour couvrir le tout.

Faire mijoter à couvert, sur feu doux, pendant environ 45 mn. Ajouter les amandes en cours de cuisson.

Au moment de servir, parfumer le plat avec l'eau de rose, saler et poivrer.



### Fête pharaonique: Le 1er Mai sera Sham el Nessin

Détournez le «Fesir» poisson mal odorant, mais cousin du hareng que j'adore.

Avec des petits œufs de poisson si riches en Omega, pour vous remettre en forme.

Salade Bleue (pour la couleur de la mer) verte et orange (Nouveau drapeau!).

Sur une petite couche de salade et un peu d'oignon rouge ou vert, découper quelques lamelles de filet de hareng.

Râper des œufs durs et parsemer d'un peu d'œufs de lump orange.

Un peu de poivre et jus de citron. C'est frais et super attractif.

Vive le printemps avec plein d'amour à vous tous!

*Chantal R.*

*A Glass of Wine.*  
**A DINNER, & YOU!**

**HAPPY HOUR!** Saturday to Thursday - 3 pm to 8 pm



HOTEL PRESIDENT; 22 TAHA HUSSEIN ST; ZAMALEK, CAIRO, EGYPT  
FOR RESERVATIONS OR DELIVERY CALL  
+20 2737 1524 OR +20 2737 1523



# Espace pratique

## Guide pratique et bonnes adresses

### Commerces divers

#### Librairies francophones:

- Renaissance à Maadi, Heliopolis, Mohandessin
- Livres de France, rue 23

#### Papeteries:

- Rue 9 en dessous Koueider
- Bakier stationery, 2 Rd. 218, Volume1 no17 Rue 21
- Samir & Aly (à New Cairo: Down Town Mall, CFC, 19891)
- Stationary Mall (à New Cairo: quartier Bouri, derrière NCBIS, rue 15)

### Bricolage:

- Alarabi, à New Cairo, road 90, vers Meeting Point Mall
- ACE, près SunCity Mall, 19309
- Hanimex, à Nasr City, 5 rue Moez El-Dawla

### Sport & Détente

#### À Maadi:

au CSA, 7Sport Center à Victory Collège, Gold Gym, au Royal Maadi Garden: modern jazz (Caire Accueil, Carole), Zumba avec Hiroko et Danse Fusion avec Dalia (dgindy@hotmail.com / 012 77 222 648)

#### À New Cairo:

- Katameya: Golf, tennis, paddle (tennis), Gold Gym, BeFit
- Arabella: tennis, squash, foot

### Coiffeurs

#### À Maadi:

- Heidi: 01221192220
- Les Elites: 0225198683, 31/33 rue 250

#### À Zamalek:

Paul Raynault 01222457120 / 01226440084, 21 rue El Mansour Mohamed

### Spa / Massages

#### À Maadi:

- Chez Josy: 25196009, 18 rue 206
- Bliss (au CSA): 01068828539, 4 rue 21

#### À Garden City:

Spa hotel Four Seasons, 02-27917000, 1089 Corniche El Nil

#### À New Cairo: Josy Beauty Salon:

Villa 5, Road 78, 0223131565, 01092308595

À domicile: Souad 01004168867

### Cadeaux / Décoration

#### À Maadi:

- CSA (Khan Touloun, L'avenue): 4 Rue 21
- Fair Trade Egypt: 12 rue 205, Apt 1, à coté Seoudi

- Kaf Fatma: Rue 213 près rest Crave
- Galerie World of art: 6 road 77c
- Markaz: Rue 233 (angle 199)
- Nagada: au CSA
- Nefertari: 67 rue 9 et 8 rue 231
- NokNok: rue 233
- Oum el Dounia: 46 rue 77c au croisement avec rue 23
- Razzmatazz: 2 Rue Mostafa Kamel
- Urban Nomad: 6 Rue Sharifa Dina

À New Cairo, Downtown Mall: Pop Up, Ego Design

### Restaurants

#### À Maadi

- Cairo Kitchen 32 rue 213, 0225210029
- Crave (International) 30 rue 213, 0225210356
- Crêperie des Arts 30 rue Misr Helwan, 25260082
- Little Swiss 17 rue 18, 01096396556
- Lucille's Burger 54 rue 9, 0223592778
- Ovio 11 Road 18, 01022231095
- Sweets and Treats rue 232, 20225203149
- Tabla Luna (latino) 41 rue 218, 0225198403
- The Courtyard Maadi (différents restaurants) 2 rue Palestine (à coté Bandar Mall) 01027766229
- Villa Belle Époque (joli jardin) Villa 63, rue 13, 0223580265
- Villa Caracas (libanais) 63 Road 9, 01027094433

#### À Zamalek

- Aperitivo (italien) Rue Muhammad Mazhar/ 157 R 26 Juillet, 227350543
- Makino (japonais) Hilton, 0105122268
- Sequoia (Lounge, égyptien) 53 rue Abou El Feda, 0227350014

#### À Héliopolis

- Sachi 3 rue Cleopatra, 01280902028

#### À New Cairo

Kazoku à Swan Lake; Dusit Thani Lake View Thai Hotel (Thai ou Buffet), The Smokery (saumon), Breeze (Libanais) et The Kitchen (International) à Katameya Heights.

**Petite annonce:** Souad vous réglera avec ses tajines, couscous et pastillas.

Et comme ce n'est pas son seul talent, Souad peut s'occuper aussi de votre corps avec des massages relaxants à prix tout doux.

Contact: [souadbouhou@hotmail.com](mailto:souadbouhou@hotmail.com) - 01004168867.

Et n'oubliez pas, tout (presque) peut être livré à domicile: restaurants, fast-food, médicaments, alcools (drinkies et gocheers)...

Et deux sites type Amazon: [www.jumia.com.eg](http://www.jumia.com.eg), [www.souq.com](http://www.souq.com)





## CHÂTEAU DE GRANVILLE

ALL THE FRENCH YOU NEED TO KNOW



WHITE  
Semillon



RED  
Merlot • Cabernet Sauvignon



Our Chateau de Granville is predominately made of carefully selected French grapes from one of France's most important grape regions.



Déménagements Internationaux  
et Garde-Meubles



Olivier 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](mailto:ags-egypt@agsmovers.com)



Un Arbre Planté



NOUS SOUTENONS  
LE PACTE MONDIAL

Allez sur [www.agsmovers.com](http://www.agsmovers.com) pour consulter nos 128 implantations dans le monde.





Your engine can endure more.



Keep your engine younger for longer

