Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Égypte

INTERVIEW EXCLUSIVE

CHAHIRA ADEL
DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE NEFERTARI

RUBRIQUE SANTÉ

LA CHRONONUTRITION

RUBRIQUE ART

DÉCOUVREZ
ASHRAF REDA

2ND TRIMESTRE 2025 I N° 200

NE PEUT ÊTRE VENDU

UNION DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER

1ER PRIX CONCOURS PHOTO

Photo gagnante

ISMAHAN OUARET

MUR-MURES DES MARIONNETTES DU VIEUX CAIRE

SOMMAIRE

4 **EDITO**

Edito de la présidente

5 **L'UFE ET VOUS**

Qu'est-ce que l'UFE ?

6 **L'APPLICATION UFE**

Téléchargez votre compagnon de voyage!

7 **RETOUR EN IMAGES**

AG UFE Monde à Paris le 8 mars 2025

10 **INTERVIEW EXCLUSIVE**

Chahira Adel
Directrice générale de Nefertari

24 **LUMIÈRE SUR**

L'Institut Français d'Egypte - Heliopolis & le Nouveau Caire

27 **COIN SANTÉ**

La chrononutrition
par Dr Kaoutar CHAOUI

33 **LE POÈME DE DALIA**

Baladi

34 **RUBRIQUE ART**

Dina Fahmy El Rouby nous présente l'artiste Ashraf Reda

42 **QUELQUES MOTS D'ARABE**

Pâques - Inès Dopagne

46 **CONCOURS PHOTOS**

Résultat du concours photos

50 **RIRE**

Une minute de légèreté par Inès Dopagne

EDITORIAL

Chers amis de la communauté française et francophone d'Égypte,

Ce deuxième trimestre s'annonce riche en rencontres, en découvertes et en moments de partage ! Mais avant de vous parler de nos événements à venir, je tiens à partager avec vous une nouvelle qui me tient à cœur : lors de l'Assemblée Générale de l'UFE Monde, j'ai eu l'honneur d'être élue au Conseil d'Administration ainsi qu'au Bureau en tant que trésorière. C'est une responsabilité que j'accepte avec fierté et engagement, au service de notre communauté.
Mon rôle est clair : défendre vos intérêts, renforcer nos liens et faire rayonner notre présence en Égypte.
Face aux différents défis, je reste déterminée. Nous avançons, ensemble, avec force et conviction.

L'UFE Égypte continue de vous proposer un programme varié et dynamique :
📍 Sorties culturelles pour découvrir l'histoire et les trésors de notre pays d'accueil,
🔥 Un barbecue géant à la ferme pour des moments de convivialité,
⛳ Une balade en golfette au Parc El Azhar, suivie d'un passage par la rue de la Voix Rouge et d'un déjeuner dans un cadre verdoyant,
👯 Une sortie familiale au Centre d'art Fagnoon avec un pique-nique pour petits et grands,
🏛️ La visite du MOKKATAM, un lieu emblématique chargé d'histoire.
Ces événements sont avant tout les vôtres. Votre présence et votre engagement font la force de notre communauté. Plus que jamais, l'UFE est là pour vous, et avec vous.

Et si ce n'est pas encore fait, c'est le moment de nous rejoindre ! En adhérant à l'UFE Égypte, vous accédez à des offres exclusives chez nos partenaires (Ganache, Oum El Dounia, Lazuli, AGS) et vous profitez pleinement de notre programmation dynamique.
📲 Facilitez votre expérience avec notre application "UFE", disponible sur Apple Store et Android, pour suivre en un clic tous nos événements.
🔹 Ensemble, nous sommes plus forts ! 🔹
Adhérez dès maintenant et faites vivre notre communauté !
📩 Contact : https://ufe-egypte.com - onglet "adhérer"
À très bientôt lors de nos prochaines rencontres !

Maddévie - Présidente de l'UFE Section Égypte

Equipe éditoriale

Comité de rédaction: L'équipe UFE Égypte / **Maquette et infographie:** Inès - Maddévie
Photos: Tous droits réservés / **Contact:** ufe.egypte@gmail.com / www.ufe-egypte.com

Magazine de l'Union des français de l'Etranger représentation Égypte.
Numéro gratuit mis à disposition de la communauté française et francophone.

L'UFE Égypte décline toute responsabilité pour les conséquences de l'utilisation des informations et des publicités contenues dans son magazine et son site web

QU'EST-CE QUE L'UFE ?

L'UFE ET VOUS

L'Union des français de l'Etranger (UFE) est une **association reconnue d'utilité publique** qui existe depuis 1927 et **apolitique**. L'UFE Égypte accueille tous les francophones lors de leur arrivée en Égypte et les accompagne tout au long de leur séjour, court ou long, dans le pays. L'équipe est composée de bénévoles regroupés en une liste et élus lors de l'assemblée générale annuelle. **Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas** ! Le Scribe est notre principal moyen de communication et l'un des seuls magazines en français en Égypte. Il regroupe toutes les informations utiles concernant la vie de la communauté, des articles de fond, des chroniques, des conseils.

Tout comme le magazine, le site internet, les réseaux sociaux et les emails sont également **gérés par nos bénévoles pour vous informer** et apporter les réponses à vos questions. Les **cotisations annuelles sont intégralement reversées au bureau central de Paris** et servent à financer le réseau mondial UFE. **En aucun cas elles ne servent à financer un parti politique.**

Le financement de l'association locale se fait principalement grâce aux annonceurs de notre magazine. L'action en Égypte étant intégralement bénévole (aucun salaire ou avantage particulier), les bénéfices réalisés sont entièrement reversés à des associations caritatives.

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

L'APPLICATION MOBILE "UFE "

Votre compagnon ultime pour simplifier la vie à l'étranger !

Profitez de tous ses avantages en scannant sur le QR code ci-dessous!

SUR GOOGLE PLAY

SUR APP STORE

Les points clés de l'application UFE

Localisation rapide : Trouvez facilement les services essentiels tels que les hôpitaux, les banques et les écoles françaises près de chez vous.

Réseau social expatrié : Connectez-vous avec d'autres expatriés dans votre région, échangez des conseils et des recommandations, profitez des bons plans et événements conviviaux organisés par les UFE de chaque pays et créez des liens solides.

Exploration culturelle : Immergez-vous dans la culture locale grâce à nos guides pratiques et à nos conseils culturels adaptés à votre destination.

Disponible dans 153 pays

Retour en images
de l'Assemblée générale de l'UFE Monde

Hommage aux femmes Présidentes

Ronan Le Gleut
Sénateur

Nouveau bureau UFE monde

Soirée AG

Atelier de travail

Après-midi AG

Nouveau élu CA

Après-midi AG

Soirée AG

Le 08 mars 2025

L'UFE Egypte était représentée à l'Assemblée générale de l'UFE monde.
La présidente Maddévie a été élue au conseil d'administration et au bureau du siège en tant que trésorière.

FORMULAIRE D'ADHÉSION

UNION DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER- ÉGYPTE

BULLETIN D'ADHÉSION UFE 2024-2025

☐ Inscription ☐ Réinscription

Remplir le formulaire en ligne

Type d'adhésion
Cocher la bonne case

Individuel	☐	1200 EGP ou 22€
Familial	☐	1600 EGP ou 32€

Nom :

Prénom :

Date de naissance : J J M M A A A A

Email :

Nationalité :

Nom et Prénom du Conjoint :

N° Téléphone :

N° Whatsapp :

Adresse :

Employeur :

Si vous avez des enfants, indiquer le nombre et lâge : Nombre ☐ Age(s)

Droit à l'image : j'accepte que des photographies de moi ou de ma famille puissent paraître dans le Scribe ou dans les médias sociaux (Facebook, mail UFE...
Vous pouvez affiner votre choix en utilisant les options ci-dessous. : ☐ Oui ☐ Non

Tout adhérent s'engage à ne pas utiliser l'annuaire de l'UFE à des fins commerciales, ni à le vendre, le copier ou le reproduire.

Dans le cadre de toutes les activités proposées par l'UFE, payantes ou gratuites, la responsabilité de l'UFE ne saurait être engagée.

UFE Égypte : Union des Français de l'Étranger - Représentation d'Égypte
Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique, fondée en 1927.

Signature

Pour plus d'informations
Consulat Général De France, BP 1774, 7 rue Abi Shammar, Guizeh, Le Caire, Egypte
+20 102 677 3161 / ufe.egypte@gmail.com
www.ufe-egypte.com

MERCI

VOUS FAIRE VOLER VERS L'UNE DE NOS 1000 DESTINATIONS.*

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

AIRFRANCE

MEMBRE DE L'ALLIANCE SKYTEAM

*Avec KLM et nos partenaires SkyTeam.
airfrance.com.eg

POUR CONTINUER À VOYAGER DEMAIN, REPENSONS DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. ACT

Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants, éco-pilotage sur tous nos vols, retrouvez tous nos engagements sur airfranceact.airfrance.com

Interview Exclusive

Chahira Adel

Directrice générale de Nefertari

Chahira Adel (à droite) et Dr Mona ERIAN (sa maman et fondatrice de Nefertari)

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Bonjour Chahira ! Merci d'avoir accepté de faire cette interview pour le scribe.
Est-ce que tu peux te présenter à notre communauté?

Je m'appelle Chahira Adel et je suis la Directrice de Nefertari, les produits de soin de corps 100 % naturels fabriqués en Egypte. Je suis très heureuse de faire cette interview avec vous.

Depuis combien de temps dirigez- vous Nefertari?

Nefertari est né en 1998 grâce à ma mère, qui a lancé ce projet pour moi après que j'ai développé une grave allergie à un shampoing contenant des produits chimiques. Face à ce problème, ma mère, qui est pharmacienne, a pris le temps de lire attentivement l'étiquette du produit que j'utilisais. À sa grande surprise, elle a identifié quatre substances chimiques reconnues comme cancérigènes dans 100 % des cas.
Déterminée à trouver une solution, elle s'est rendue pour la première fois dans sa cuisine pour tenter de fabriquer un savon naturel adapté à ma peau. Et c'est ainsi que Nefertari a vu le jour.

Au départ, je ne faisais pas partie de l'aventure et ne dirigeais pas l'entreprise. Mais en l'espace de quatre ans, l'activité s'est développée : en plus des savons, nous avons commencé à produire des huiles, et ma mère a décidé d'ouvrir une première boutique.
À ce moment-là, j'étais étudiante en économie à l'Université Américaine et travaillais sur des projets de recherche. Puis, j'ai pris une décision importante : j'ai tout quitté pour aider ma mère, étant sa fille unique. C'est ainsi que nous avons ouvert notre première boutique à Zamalek. Depuis, notre entreprise n'a cessé de grandir.

Aujourd'hui, nous possédons 42 boutiques au Caire, ainsi que plusieurs magasins à Alexandrie. Nous exportons également nos produits et avons ouvert une boutique en Arabie Saoudite. Nos produits sont également distribués en Chine et au Japon, la Chine étant l'un de nos plus gros clients en raison des grandes quantités qu'elle commande.

D'ailleurs, il y a une dizaine d'années, lorsque les premiers acheteurs chinois sont venus s'approvisionner, nous avons eu une certaine appréhension : allions nous être copiés ? Finalement, nous avons rapidement compris que la fabrication de nos produits 100 % naturels, et en particulier notre savon, nécessitait un savoir-faire et un processus long et minutieux, difficile à reproduire. Depuis, nous sommes toujours ravis de travailler avec eux, et eux, de leur côté, adorent nos produits.

"Aujourd'hui, nous possédons 42 boutiques au Caire, ainsi que plusieurs magasins à Alexandrie."

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Chahira en tant que directrice de Nefertari, est ce que tu peux nous partager tes actions? Et par exemple nous raconter une journée-type ?

Être directrice n'est pas de tout repos : mes journées sont très chargées. Notre usine est située à 30 kilomètres avant Fayoum, ce qui représente une certaine distance. J'y vais en moyenne deux à trois fois par semaine. Le reste du temps, je travaille depuis notre bureau marketing à Zamalek, où je me rends presque quotidiennement.

Ma journée commence très tôt : je me réveille à 5h30 et commence à travailler dès 6h. À cette heure-là, j'envoie déjà des messages à mes collaborateurs – c'est très matinal, mais cela me permet de démarrer rapidement et efficacement ma journée. Ensuite, je me rends à mon bureau.

Mes rendez-vous sont généralement programmés tôt le matin, puis j'enchaîne avec des visites de nos boutiques ou de l'usine.

"J'aime faire le tour de nos magasins pour m'assurer que tout fonctionne bien."

Par exemple, je passe régulièrement dans notre boutique située au Grand Musée Égyptien (GEM) ou dans celle qui se trouve juste en face de la pyramide de Khéops. J'aime faire le tour de nos magasins pour m'assurer que tout fonctionne bien.
Selon les jours, je peux aussi rentrer plus tôt pour m'occuper de mon fils ou pour d'autres obligations personnelles. À d'autres moments, je consacre mon temps à des rendez-vous stratégiques, notamment avec la direction des centres commerciaux ou d'autres partenaires, pour négocier l'ouverture de nouvelles boutiques, y compris dans des lieux prestigieux comme l'aéroport.

Combien d'employés sont employés chez Nefertari et comment gérez-vous le management ?

Actuellement, notre entreprise compte environ 250 employés répartis entre l'usine de Fayoum, le service web et nos boutiques.
En tant que directrice, je veille à organiser régulièrement des réunions avec notre responsable marketing ainsi que tous les superviseurs de magasins. Ces réunions sont essentielles pour s'assurer du bon fonctionnement de nos points de vente, vérifier qu'aucun produit ne manque et assurer une gestion fluide des stocks avec l'usine.

Je suis également responsable de l'approvisionnement en matières premières afin de garantir que nous disposons toujours des quantités nécessaires. Par exemple, lorsqu'une commande importante nous parvient de Chine ou d'Arabie Saoudite, je prends en charge la planification et l'achat des matières premières pour répondre à la demande.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Ma mère est en charge de la création des produits. Elle passe ses journées en laboratoire à développer de nouvelles formules. De mon côté, je supervise le développement et le packaging des produits. Nous réfléchissons constamment à la meilleure manière de répondre aux besoins des femmes, tout en soutenant celles qui sont en difficulté en leur offrant du travail.

Chez Nefertari, chaque produit est conçu dans une logique de développement social. Par exemple, lorsqu'un nouveau produit est lancé – comme une crème –, nous cherchons des moyens d'intégrer le travail artisanal des femmes égyptiennes dans son emballage. C'est ainsi que nous avons développé des packagings en raphia, des paniers faits à la main, ou encore des couvercles tressés.

Une grande partie des femmes qui collaborent avec nous travaillent de chez elles. Nous employons aussi des femmes divorcées ou veuves, leur offrant ainsi une opportunité d'indépendance financière.

En matière d'emballage, notre priorité est de privilégier des solutions artisanales, naturelles et faites à la main, contribuant ainsi à l'emploi des personnes dans le besoin.

Depuis quand travaillez-vous avec des femmes?

Dès les débuts de Nefertari, ma mère avait besoin d'aide. Elle a commencé en employant la concierge de notre immeuble, qui cherchait du travail. Très vite, cette dernière a ramené ses amies, et ainsi de suite... C'est ainsi que notre engagement social a pris racine.

À cette époque, j'étais spécialisée en microfinance et en économie. Je me demandais comment nous pouvions aider les gens à travers des microprojets. Cette question ne m'a jamais quittée. Lorsque notre activité a commencé à se développer, j'ai réfléchi à la manière d'intégrer cette dimension solidaire pour améliorer la vie des familles. C'est ainsi qu'est née notre vision d'une entreprise engagée.

Aujourd'hui, nous proposons 580 produits, tous liés à des projets de développement. Pourtant, lorsque les clients entrent dans nos boutiques, ils ne réalisent pas toujours l'impact social de leurs achats. C'est pourquoi nous avons décidé de renforcer notre communication en mettant en lumière les familles qui travaillent avec nous. Nous avons commencé à filmer leurs témoignages et à afficher leurs histoires dans nos magasins, afin que chaque client prenne conscience de l'effort collectif derrière chaque produit.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Quel est le produit star parmi tous les produits de Nefertari

Nous avons plusieurs produits star. Le produit star du moment, c'est le secret « Le sérum secret de Nefertari ». Il contient environ une vingtaine de matières premières qui sont 100 % naturelles, tous très chers. Et ça prend beaucoup de temps pour le fabriquer. Ma mère ne voulait pas qu'on le produise à l'usine. Elle m'a dit que ça allait coûter trop cher. Mais dès que je l'ai utilisé, j'ai vu le résultat en seulement deux jours. Ma peau avait changé. Alors je lui ai dit qu'on devait le vendre, même si ça allait nous coûter cher. Au début, j'allais chaque jour à l'usine pour suivre la fabrication de ce produit. Il sortait en très petites quantités et ça se vendait très rapidement. Il y avait les commandes avant la fin de la production.

Nous avons aussi le savon à la glycérine, les savons à l'huile d'olive, qui se vendent très vite. Alors nous avons beaucoup de produits star. Nous en sommes très heureuses.

"Le produit star du moment, c'est le secret « Le sérum secret de Nefertari »"

Tout à l'heure, tu as dit que tu avais un enfant, un petit garçon. Est ce que tu peux nous partager comment tu fais pour concilier ta vie de maman et la vie professionnelle?

Mon fils a aujourd'hui sept ans, et c'est lui qui m'a inspiré la création de Nefertari Baby. Lorsque j'étais enceinte, je me suis interrogée sur les produits que j'allais utiliser pour lui. Je ne voulais aucun produit chimique sur sa peau fragile. J'avais besoin de crèmes naturelles, de vêtements en coton 100 % bio, de jouets sains... Alors, j'ai créé cette gamme selon mes propres besoins.

Et je me suis dit : si moi j'en ai besoin, d'autres parents doivent être dans le même cas. C'est ainsi qu'est née Nefertari Baby, une ligne dédiée aux tout-petits, avec une cinquantaine de produits adaptés aux enfants de la naissance jusqu'à un an.
Nous collaborons désormais avec de nombreux projets de développement. Par exemple, nous travaillons avec des familles de l'Oasis en Égypte pour l'approvisionnement en huile d'olive. Nous avons également des partenariats avec des producteurs au Cameroun, ainsi qu'avec une société italienne engagée dans l'éducation des enfants.

"Notre mission dépasse la simple fabrication de cosmétiques naturels : chaque produit vendu contribue à améliorer la vie de nombreuses personnes."

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Côté organisation, je travaille principalement lorsqu'il est à l'école. Mais lorsque les imprévus arrivent—un coup de fatigue, une journée à la maison—je m'adapte. Mon ordinateur sur les genoux, le téléphone en main... rien ne m'arrête.

Je tiens à lui transmettre la valeur du travail. Parfois, il m'aide, par exemple à préparer des paniers cadeaux en y ajoutant un petit bouquet de fleurs pour la décoration. Je le rémunère symboliquement, pour qu'il comprenne l'importance de l'effort et de l'indépendance. Il sait aussi que si je dois partir travailler, c'est important. Et malgré son jeune âge, il m'inspire chaque jour.

" Mon fils m'a inspiré la création de la gamme Nefertari Baby"

" Nos produits sont disponibles partout, dans les grands magasins et les centres commerciaux."

Où est ce qu'on peut trouver les produits Nefertari pour bébé?

Nos produits sont disponibles partout, dans les **grands magasins et les centres commerciaux**. Cependant, dans ces espaces, nous avons souvent de petits kiosques d'environ 2 mètres sur 3, ce qui est insuffisant pour exposer nos 580 produits.

C'est pourquoi nous privilégions les grandes boutiques, où l'on peut tout retrouver. Par exemple, à **Zamalek, à Maadi au 231, rue 9**, ...

Bien sûr, toute notre gamme est aussi disponible sur notre site internet !

Zamalek, à Maadi au 231, rue 9

Et sur notre site internet !

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

En parlant de Nefertari, est ce que vous avez une boutique ou un projet qui vous rend vraiment fier, dont vous voulez parler?

Nous sommes très fiers de notre présence dans des lieux emblématiques d'Égypte, notamment **le Musée égyptien, le Grand Musée égyptien** (le plus grand au monde), **le Musée de la civilisation, ainsi que sur le plateau des Pyramides**.
Notre boutique, située juste en face de la grande pyramide de Khéops, à seulement quelques mètres, est une véritable fierté.

J'aimerais vous raconter une petite histoire...

Lorsque nous avons ouvert notre première boutique dans un musée, je voulais qu'elle soit bien plus qu'un simple magasin. J'ai donc décidé de créer un véritable "coin qui soit un petit musée de la beauté des reines égyptiennes" à l'intérieur même de notre espace.

Si vous nous rendez visite, vous découvrirez un coin dédié aux produits Nefertari et, juste en face, une exposition sur les reines d'Égypte et les secrets de beauté qu'elles utilisaient. Ce concept unique a été réalisé en collaboration avec des égyptologues de la mission française, qui m'ont aidée à retrouver des pièces d'antiquités liées à la beauté dans l'Égypte ancienne.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

J'ai donc rencontré le docteur Vassil, qui m'a beaucoup aidée en me partageant des informations très anciennes sur l'égyptologie. Parmi elles, il m'a parlé d'une reine dont je n'avais jamais entendu parler. Elle s'appelait "Sisaset", et c'était la première fois que j'entendais ce nom. Pourtant, en tant qu'Égyptienne, je connaissais bien les reines de l'histoire, mais celle-ci m'était totalement inconnue.

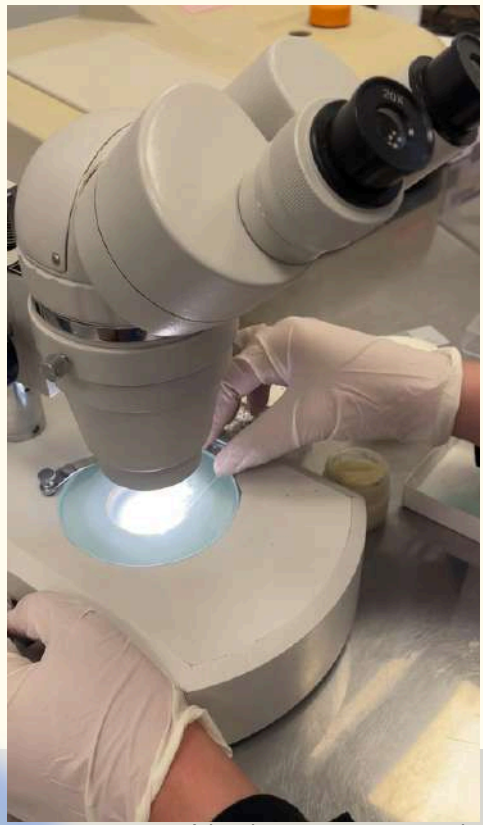
Nous avons découvert qu'elle avait mis au point une formule pour un produit capillaire il y a 7 000 ans. Le docteur Vassil m'a expliqué que la composition de ce produit était inscrite sur un papyrus conservé en Angleterre ou en Allemagne. Grâce à ses contacts parmi les égyptologues vivant dans ces pays, nous avons mené des recherches pour retrouver ce document.
Finalement, nous avons retrouvé le papyrus, et j'en ai même une photo. Si tu veux, je peux te l'envoyer. Je vais également la garder précieusement en mémoire.

Au centre du papyrus, il y avait trois lignes écrites en hiéroglyphes que nous avons traduites. Nous avons découvert que le produit était fabriqué à partir de la sève de dattes et d'herbes égyptiennes, dont l'une était appelée "queue de cheval" ou "queue d'âne" en traduction hébraïque. Cette combinaison d'ingrédients était utilisée comme soin capillaire. J'ignorais totalement cela, mais je savais que, de nos jours encore, en Égypte, certaines femmes utilisent des noisettes, des noix et des dattes pour leurs soins. Elles les font griller au four, les réduisent en poudre et les mélangent avec des crèmes pour les appliquer sur la peau et les cheveux. C'est une pratique encore très répandue. Ce que je ne savais pas, c'est que cette tradition remontait à l'époque pharaonique. Cette découverte m'a beaucoup émue, et j'ai voulu rendre hommage à cette reine en mettant en avant son rôle. Après tout, elle a été la première à concevoir un produit capillaire, il y a 7 000 ans.

À ce moment-là, j'étais dans une période compliquée. J'étais malade, confinée chez moi, et je n'avais pas lavé mes cheveux pendant une semaine. À la fin, ils étaient tellement emmêlés que je redoutais de les laver. J'en ai parlé à ma mère au téléphone, en lui disant que mes cheveux étaient devenus rêches et impossibles à démêler. Elle m'a alors proposé de m'envoyer une crème qu'elle venait de préparer.

Quelques jours plus tard, j'ai reçu un petit flacon en verre, à moitié rempli d'une crème beige à l'odeur peu agréable. Honnêtement, en voyant la texture et la couleur, je me suis dit que je n'allais jamais l'utiliser. Mais après deux jours d'hésitation, mes cheveux étaient dans un état tel que j'ai fini par tenter l'expérience. Ma mère m'avait promis un résultat immédiat, et effectivement, en à peine deux minutes, mes cheveux sont devenus incroyablement doux et glissants.

Intriguée, je lui ai demandé ce qu'elle avait mis dans cette crème. Elle m'a répondu qu'elle contenait une herbe appelée "queue de cheval", cultivée sur les rives du Nil et bien connue en Égypte. C'est alors que j'ai réalisé que cette herbe était peut-être la même que celle mentionnée sur le papyrus. C'était fascinant !



Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Ma mère a ensuite commercialisé cette crème sous le nom de "Crème de la Queue de Cheval", et dès sa mise en vente, elle s'est écoulée très rapidement. Un an après cette découverte, ce produit fait toujours partie de nos meilleures ventes. Initialement, j'avais pensé l'appeler du nom de la reine en référence à la reine qui l'avait inspiré, mais le nom s'est avéré difficile à prononcer. Finalement, nous avons simplement choisi "Herbe de la Queue de Cheval".
Et voilà l'histoire de l'un de nos produits phares !

Nefertari, c'était une société de femmes. Donc ta maman et toi? Quels conseils tu donnerais à une jeune fille qui voudrait se lancer dans une activité pour qu'elle puisse oser se lancer?

Ma mère est une ***femme exceptionnelle***. Forte, courageuse, indépendante. Elle a tout construit seule, sans dettes, sans soutien d'un mari. Elle a su jongler entre son travail, mon éducation et le soin de sa propre mère, avec une résilience admirable.

J'ai grandi en l'observant, en apprenant d'elle. Elle était mon modèle. Et la vie m'a placée dans un chemin similaire au sien.

Je crois profondément que chaque femme doit être forte et indépendante. L'éducation seule ne suffit pas. Il faut travailler dur, se tenir droite et se construire une vraie place dans ce monde.

Ici, en Égypte, beaucoup de femmes restent dans des situations difficiles, faute de moyens pour partir. Elles méritent mieux. Elles méritent d'avoir le choix.

"Mon message à chaque jeune femme : N'aie pas peur. Tu peux le faire.
Crois en toi, rêve grand, et sache que le ciel est la seule limite."

C'est pourquoi je dis toujours : N'aie pas peur. Tu peux le faire.
Si tu as une idée, fais-la naître. Si tu rêves grand, poursuis ton rêve. Le bonheur et la réussite ne viennent pas des autres, mais de toi-même.
C'est mon message à chaque jeune femme : crois en toi, rêve grand, et sache que le ciel est la seule limite.
Moi aussi, je ne pensais pas un jour ouvrir une boutique en France... Mais aujourd'hui, je sais que je peux le faire.
Alors toi aussi, n'aie pas peur.

Quand on a une société d'une taille aussi importante, comment gères-tu les difficultés qui peuvent se présenter ?

Tu as totalement raison. L'entrepreneuriat, c'est plus de défis que de succès. Toujours.
Chaque jour, nous faisons face à des obstacles. Certains sont liés à la nature même du business : les documents administratifs, les enregistrements, les certificats... En Égypte, chaque produit doit obtenir une légalisation du ministère de la Santé. Un parcours semé d'embûches.

Il y a aussi les obligations légales : par exemple, recruter 5 % de personnes en situation de handicap, une règle méconnue qui peut mettre en difficulté. La fiscalité, la gestion de 23 agents de régulation... Idéalement, une seule structure centralisée simplifierait tout cela.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Et puis, il y a les défis du terrain. Le recrutement. Trouver du personnel qualifié, formé et présentable en boutique est un défi permanent. L'approvisionnement. Certains matériaux comme les flacons en verre ne sont pas fabriqués localement, nous devons donc les importer, ce qui complique la production.

Mais chaque matin, on démarre avec un sourire.
Parce que sans cet état d'esprit, tu perds l'énergie et la passion de créer.
Alors on avance. Obstacle après obstacle, un pas après l'autre.
Et ce que j'ai appris avec le temps, c'est que tout passe. Absolument tout. Les difficultés d'aujourd'hui seront des souvenirs demain.
C'est ça, l'entrepreneuriat. Un marathon, pas un sprint.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Quel est ton endroit préféré en Egypte et pourquoi?

Mon endroit préféré au monde ? Ma boutique devant les pyramides. C'est un lieu magique.
Tu sais, quand on est égyptien, on finit par ne plus prêter attention aux pyramides, on les voit tellement souvent… Mais lorsque tu es juste en face, quelque chose change. Il y a une énergie royale, une puissance indescriptible. C'est une expérience à vivre. Je vous y invite.
ent l'âme et éveillent l'esprit, ce sont ceux-là.

Pour m'évader, rien ne vaut le désert blanc. J'y vais depuis plus de vingt ans. Là-bas, j'ai trouvé une famille bédouine qui est devenue la mienne. J'ai partagé leur vie, leurs traditions. Nous sommes si proches qu'ils sont venus au Caire pour mon mariage.
C'est un endroit hors du temps. Calme, serein, inspirant.
Et puis, il y a une autre expédition qui m'a marquée : le Grand Golfe El Kebir, aux confins de l'Égypte, de la Libye et du Soudan. Là-bas, au cœur du désert, se cachent des grottes préhistoriques avec des peintures vieilles de milliers d'années. Une trace fascinante de notre histoire.
Si vous cherchez des lieux qui nourrissent l'âme et éveillent l'esprit, ce sont ceux-là.

Cet entretien a été mené
par Maddévie TROPÉE
Présidente de l'union des français de l'étranger en Egypte

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Visite de l'usine de Nefertari et du Fayoum par l'UFE le 1er février 2025

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Un voyage qui fait du bien. Assurément ! A bord d'une dahabieh, quelques voyageurs se partagent cette barque solaire pour passer d'une rive à l'autre, d'un temple à un autre site archéologique, et ils remontent le temps comme le fleuve, l'histoire comme les énigmes, celles d'une civilisation qui nous interroge.

#bonjour

NE RÊVEZ PLUS, ET EMBARQUEZ AVEC NOUS WWW.LAZULINIL.COM **00201008777115**

L'INSTITUT FRANÇAIS D'EGYPTE

Antenne d'Héliopolis et du Nouveau Caire

Naglaa Salem, la Directrice déléguée de l'Institut Français d'Egypte- Antenne d'Héliopolis et du Nouveau Caire, nous éclaire sur cette branche de l'institut français

1 Pouvez-vous vous présenter, nous parler de votre parcours et de ce qui vous a amenée à diriger la branche d'Héliopolis de l'Institut Français ?

Je m'appelle Naglaa Salem et je suis passionnée par les échanges interculturels et les ponts que l'on peut construire à travers la langue et la culture. Mon parcours m'a menée à évoluer d'abord dans le domaine de la finance au sein de grandes entreprises, puis dans l'enseignement universitaire. Rejoindre l'Institut Français d'Égypte s'est imposé comme une évidence, avec l'envie de contribuer concrètement à un dialogue riche et vivant. La direction de l'antenne d'Héliopolis et du Nouveau Caire m'est apparue comme une formidable opportunité de faire rayonner la francophonie dans un quartier en pleine transformation.

2 Qu'est-ce qui différencie votre branche de Mounira et quel est votre souhait particulier pour Héliopolis ?

Mounira est notre pôle historique, institutionnel, au cœur du Caire. Héliopolis et le Nouveau Caire, quant à eux, sont des quartiers francophiles, dynamiques, très connectés aux familles et aux établissements scolaires. Mon souhait est de faire de notre antenne un véritable lieu de vie culturelle francophone — un espace accueillant, accessible à toutes et à tous, et résolument tourné vers l'avenir.

3 Quelles sont les initiatives phares que vous avez mises en place ou que vous souhaitez développer pour renforcer les liens entre les communautés francophones et la culture locale ?

Nous avons lancé plusieurs cycles d'ateliers qui croisent les regards franco-égyptiens : en littérature, en arts visuels, ou encore en gastronomie. J'aimerais aller encore plus loin dans des projets avec les acteurs culturels locaux. Plus que des événements ponctuels, je crois aux rencontres durables, aux initiatives qui créent du lien, suscitent l'échange, et laissent une trace.

4 Quels défis rencontrez-vous dans votre mission et comment les surmontez-vous au quotidien ?

Notre principal défi est d'adapter notre offre à un public très diversifié, tout en maintenant une exigence de qualité. Il nous faut aussi faire preuve d'agilité car tout bouge très vite ! Je m'appuie sur une équipe motivée, créative et engagée, ainsi que sur une écoute active des besoins du public. Cela nous permet d'être réactifs, en prise avec notre temps et fidèles à notre mission.

5 Quel message souhaitez-vous adresser aux francophones d'Égypte pour les encourager à participer davantage aux activités proposées par les différentes branches de l'Institut Français ?

Je dirais simplement ceci : l'Institut Français est votre maison. Que vous soyez passionnés de lecture, de cinéma, de débat d'idées, ou que vous souhaitiez simplement perfectionner votre français, une porte vous est toujours ouverte. Venez découvrir, venez partager. Plus nous serons nombreux à faire vivre cette diversité, plus notre action sera riche de sens.

AGS

You deserve the best

Déménagements Internationaux
Records Management
Relocation

THE GLOBAL COMPACT
NOUS SOUTENONS
LE PACTE MONDIAL

AGS EGYPTE OFFRE DES SERVICES D'EXCELLENCE EN DÉMÉNAGEMENT, GARDE-MEUBLES ET EN RELOCATION

NOUS OFFRONS DES SERVICES INNOVANTS EN DÉMÉNAGEMENT ET GARDE-MEUBLES POUR LES ENTREPRISES ET LES PARTICULIERS AINSI QUE DES SERVICES DE MOBILITÉ INTERNATIONALE.

NOS SOLUTIONS EN DÉMÉNAGEMENT

Avec 148 implantations dans 97 pays, nous allons toujours plus loin pour vous offrir les meilleurs services.

DÉMÉNAGEMENT INTERNATIONAL
Prestation complète de domicile à domicile avec formalités douanières incluses

DÉMÉNAGEMENT INTRA EGYPTE
Nous déménageons PARTOUT en Egypte de domicile à domicile (avec démontage et remontage des meubles)

GARDE-MEUBLES POUR COURT OU LONG TERME
Nous garantissons des solutions de garde-meubles sûres pour stocker vos biens aussi longtemps que vous en avez besoin

TRANSPORT DE VÉHICULE
Tous les véhicules sont transportés et expédiés par voie maritime dans des conteneurs en acier standard ou RORO

TRANSFERT DE BUREAUX
Quelle que soit la taille de votre entreprise, nous assurons des déménagements nationaux et internationaux vers toutes les destinations et pour tous les secteurs

HOSPITALITY MANAGEMENT
Transport, manutention et montage de mobilier pour les hôtels, les universités, les ambassades et autres établissements

SERVICES DE FRETS ET LOGISTIQUES
Nous offrons des services de fret et des solutions logistiques sur mesure dans la plupart des pays où nous proposons localement des solutions de transport

DÉMÉNAGEMENT D'ŒUVRES D'ART
Nous fournissons des solutions complètes pour transférer différents types d'œuvres d'art, pour les collectionneurs privés, les musées, les expositions et les salons

NOS SERVICES DE MOBILITÉ

La philosophie d'AGS est simple : concevoir des services s'articulant autour de nos clients.

IMMIGRATION
Permis de travail et visa de séjour | Suivi en ligne | Rapports
Gestion de l'immigration | Audit de conformité

ASSISTANCE LOCALE
Recherche d'école | Recherche de logement | Aide à l'installation
Soutien au conjoint | Aide au départ | Rapatriement et assistance téléphonique

AVANT LA RELOCATION
Voyage de pré-assignation | Cours de langue | Formations interculturelles

AGS EGYPT

Renaud Bidault
E. renaud.bidault@ags-globalsolutions.com
T. +201032327724

Nancy Nabil
E. nancy.nabil@ags-globalsolutions.com
T. +201068838531

Coin Santé

par Dr Kaoutar CHAOUI

La chrononutrition: comment manger en fonction de son rythme naturel ?

Notre organisme fonctionne selon une horloge biologique interne bien réglée : le rythme circadien.

Ce dernier régule de nombreuses fonctions, comme la température corporelle, la production hormonale, la réparation cellulaire et même la digestion.

Pourtant, nos habitudes alimentaires modernes perturbent souvent ce rythme naturel, ce qui peut avoir des effets négatifs sur notre santé, notre poids et notre vieillissement.

Comment adapter notre alimentation à notre horloge biologique pour optimiser notre bien-être et notre longévité ?

LE RÔLE DU RYTHME CIRCADIEN DANS LA DIGESTION ET LE MÉTABOLISME

Notre corps suit un cycle de 24 heures influencé par la lumière et l'obscurité. Ce cycle impacte notre digestion et la manière dont nous utilisons l'énergie des aliments :

LE MATIN le métabolisme est en éveil, la production de cortisol est élevée, et l'organisme est prêt à brûler des calories.

L'APRÈS-MIDI la digestion reste efficace, mais le métabolisme commence à ralentir progressivement.

LE SOIR la production de mélatonine s'élève, la digestion ralentit, et l'organisme se prépare au repos.
Or, manger tard le soir ou sauter le petit-déjeuner peut perturber cette mécanique et favoriser la prise de poids, l'inflammation et la résistance à l'insuline.

QUELS ALIMENTS CONSOMMER SELON L'HEURE DE LA JOURNÉE ?

LE MATIN — privilégier les protéines et les bons lipides

Le petit-déjeuner devrait apporter de l'énergie stable pour bien démarrer la journée. Opter pour :

- Des protéines (œufs, yaourt grec, saumon, tofu)
- Des lipides de qualité (avocat, oléagineux, huile d'olive)
- Des glucides à index glycémique bas (pain complet, flocons d'avoine)

Eviter les sucres rapides (viennoiseries, jus de fruits industriels) qui provoquent un pic d'insuline suivi d'un coup de fatigue.

LE MIDI — un repas équilibré pour maintenir l'énergie

À ce moment, l'organisme est en pleine activité. Il a besoin de :

- Une portion de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses)
- Des glucides complexes (riz complet, quinoa, patate douce)
- Des légumes riches en fibres pour favoriser la digestion.

Éviter un repas trop riche en graisses saturées qui ralentit la digestion et l'énergie.

L'APRÈS-MIDI — Une collation intelligente pour éviter la fringale

L'objectif est d'éviter la fatigue et les envies de sucre en fin de journée. Idéalement :

- Un fruit accompagné d'oléagineux (pomme + amandes)
- Un carré de chocolat noir (riche en magnésium)

Attention aux snacks ultra transformés qui perturbent la glycémie.

Un repas léger et digestible, le plus tôt possible

Le corps prépare son repos et n'a plus besoin d'un apport énergétique massif. Mieux vaut privilégier :

- Des protéines maigres (poisson, volaille, légumineuses)
- Des légumes cuits (faciles à digérer)
- Une petite portion de glucides complexes pour favoriser le sommeil (riz complet, patate douce)

Eviter les repas copieux et les aliments riches en sucre ou en graisses lourdes qui perturbent la digestion et le sommeil.

LE JEÛNE INTERMITTENT

Une stratégie anti-âge alignée avec notre horloge biologique.
Le jeûne intermittent, qui consiste à alterner des périodes de repas et de jeûne (ex : 14 à 16h de jeûne et 8h à 10h d'alimentation), s'adapte bien au rythme circadien. Il favorise :

- L'autophagie, un processus de nettoyage cellulaire bénéfique pour la longévité.
- Une meilleure sensibilité à l'insuline, réduisant ainsi le risque de diabète.
- Une meilleure régénération nocturne, car l'organisme n'est pas surchargé par la digestion.

Pour débuter, il suffit de dîner tôt (vers 18-19h).

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL ET DE LA LUMIÈRE

L'alimentation ne suffit pas : l'exposition à la lumière naturelle et un bon sommeil sont essentiels pour un rythme biologique équilibré.

LE MATIN

s'exposer au soleil aide à synchroniser l'horloge interne.

LE SOIR

éviter la lumière bleue des écrans limite les perturbations de la mélatonine, essentielle au sommeil réparateur.

Et bien d'autre petites et grandes choses à découvrir.
Chez Hana, KHAN TOULOUN
Au Csa 4, rue 21 Maadi.
Derrière la 1ere villa, après gourmet.

Chez Hana de KHAN TOULOUN

Pour sûr, vous y trouverez tous les cadeaux dont vous aurez besoin et bien plus encore...
Bijoux en argent faits main
Tissus tissés main à Akhmim et Nagada (villages de haute egypte.)
Beaucoup de très beaux ouvrages brodés à Siwa
Par les femmes (broderies traditionnelles berbères). A des prix compétitifs car aide directe.
Verre soufflé fabriqué par les artisans de la cité des morts.
Potteries du fayoum (tous les meilleurs pottiers sont des elèves de Evelyne porret, artiste qui a Créé une école de potterie gratuite pour les enfants du village)
Potteries de garagos (haute egypte)
Et du Caire comme les fameux anges et crèches
Cadeaux appréciés en toute saison .

Les Dents De Perles
صفين لولي

Genuine care

LES DENTS DE PERLES

Dental Center

- Comprehensive treatment plans
- Preventive Dental Care
- Natural tooth colored crowns and bridges
- 3D dental imaging
- Real-time treatment visualization
- Child and adult orthodontics
- Tooth colored filling materials
- Dental Implants

PROF. ***Elham*** Fawzi
Dr. ***Saied*** Younis
Dr. Sherif ***El kordy***
Dr. ***Mohamed*** Elbaz
Dr. ***Yasmine*** Elbanna

Sheikh Zayed - Exit 14 Mall B

+20 122 3114059

LEARN ARABIC
تعلم اللغة العربية

Cours d'arabe

Avec Madame **Gihane George**
Professeure d'arabe, égyptienne, 10 ans d'expérience
Cours d'arabe (dialectal égyptien ou arabe littéraire)

A votre domicile ou en ligne (Zoom ou Facebook)
Pour adultes ou enfants, en famille, seul ou en petit groupe
Compréhension et expression orale, lecture et écriture
Les cours sont adaptés à votre niveau
N'hésitez pas à me contacter

Contact
+20 127 627 30 31

English speaking

Le poème de Dalia

BALADI

Je m'appelle Vagabond
Je suis le chien aux yeux marrons
Je suis né dans ce pays
mais on m'accuse de maladies

Je m'appelle Vagabond
Et j'aurais pu être ton compagnon
mais ne connais que la misère
le désespoir dans les rues du Caire

On m'appelle Baladi
et on m'a fixé un prix
Je vaux moins que la poussière

On me maltraite sur cette terre
Je suis le chien des pharaons
mais on me juge comme un taon...

Dalia Bowen

Rubrique Art

ASHRAF REDA

Le scribe et l'art

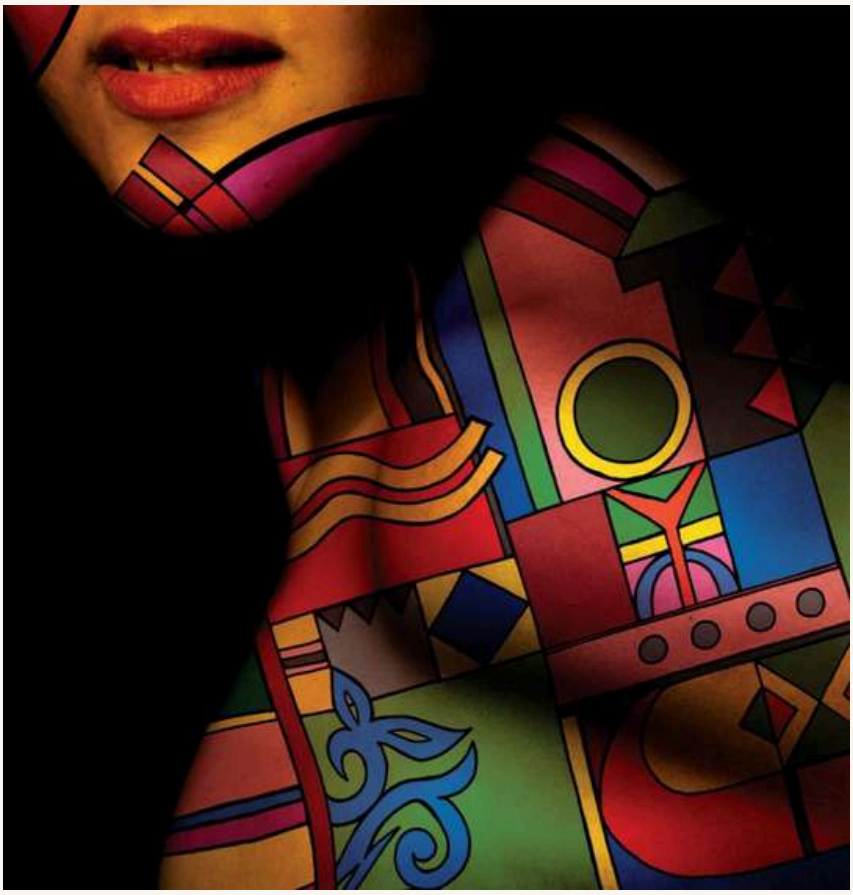
UNE ÉDITION — UN ARTISTE

Une rubrique consacrée à l'art en Égypte.
Rédigée **par Dina Fahmy**, artiste et galériste égyptienne

ASHRAF REDA : L'ÉNERGIE CRÉATIVE AU SERVICE DE L'ART ET DE LA CULTURE

Dans le monde de l'art contemporain, peu d'artistes parviennent comme Ashraf Reda à allier une carrière académique prestigieuse, une production artistique prolifique et un engagement culturel profond.

Bien plus qu'un artiste, Reda est un passeur de culture, un explorateur infatigable et un visionnaire dont l'œuvre continue de résonner bien au-delà des frontières de l'Égypte. À travers ses couleurs vives, ses lignes audacieuses et ses visages abstraits, il nous invite à découvrir l'autre visage de l'humanité – un visage caché, mais profondément authentique.



Une créativité multiforme

Ashraf Reda est un artiste polyvalent, dont les œuvres s'étendent sur plusieurs domaines : peinture, sculpture, design, graphisme et publicité. Ses créations, souvent marquées par des couleurs vives et des lignes nettes, reflètent une profonde connexion avec l'héritage culturel égyptien, tout en explorant des thèmes universels tels que l'identité, l'émotion et la condition humaine.

Pour Reda, l'art est une quête perpétuelle, un moyen d'explorer sans cesse de nouvelles techniques et inspirations. Ses œuvres s'imprègnent des paysages égyptiens – le Nil, le soleil, les palmiers – tout en puisant dans l'héritage des fresques pharaoniques et des motifs nubiens, parfois enrichis de calligraphie arabe.

Une carrière dédiée à l'art et à l'enseignement

Né en Égypte, Ashraf Reda a étudié à la Faculté des Beaux-Arts du Caire, où il a développé une passion pour le design, l'architecture intérieure et les arts plastiques. Diplômé, il a rapidement intégré le corps enseignant de cette même institution, transmettant son savoir et son amour pour l'art à des générations d'étudiants.

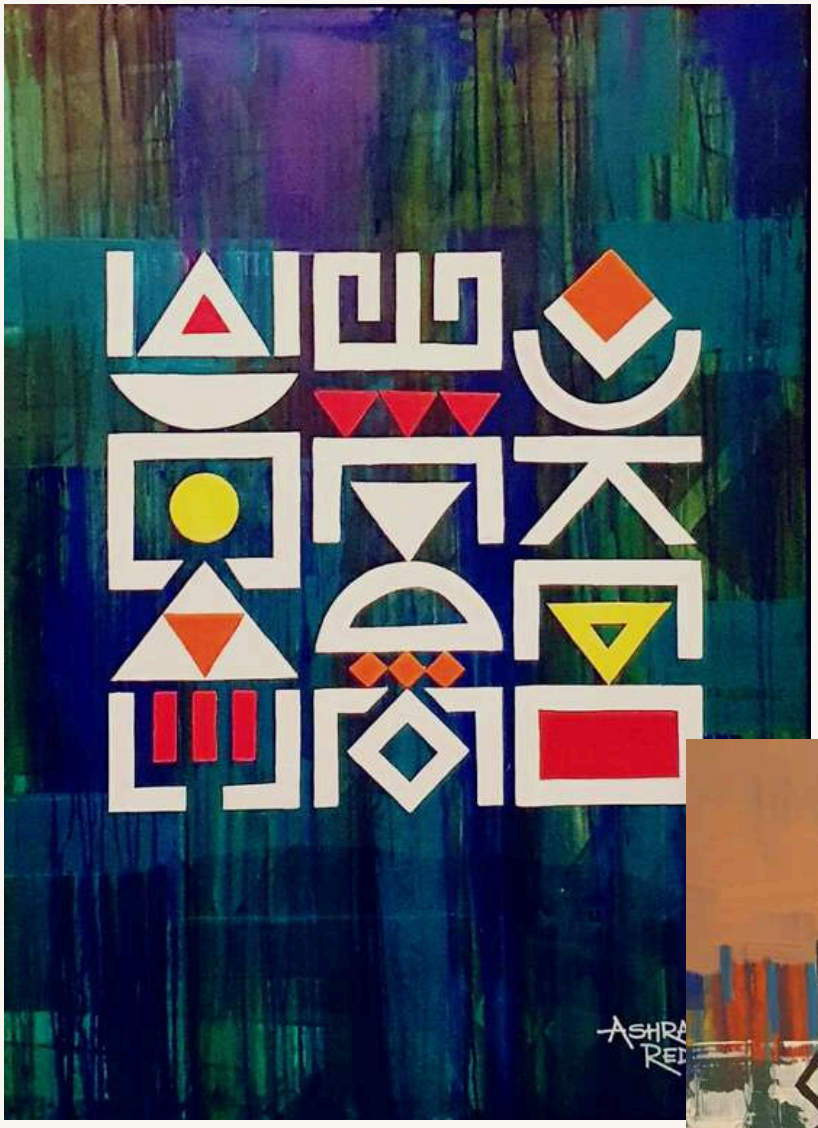
Son engagement académique ne s'est pas limité aux salles de classe. Il a occupé des postes clés dans le domaine culturel, notamment en tant que directeur de l'Académie égyptienne des arts de Rome et conseiller culturel égyptien en Italie en 2008. Plus récemment, en 2020, il a été nommé directeur exécutif du Complexe des arts et de la culture au Ministère de la Culture, un rôle qui témoigne de son influence croissante dans le paysage culturel égyptien.

De plus, avec l'appui du groupe AR et son studio graphique doté des technologies d'impression les plus avancées, ces livres bénéficient d'une qualité de production optimale, les rendant accessibles aux chercheurs, aux étudiants et aux passionnés d'art.

Un engagement éditorial pour l'art égyptien

Depuis dix ans, Ashraf Reda mène un ambitieux projet de documentation artistique et de biographies d'artistes, visant à combler une lacune majeure dans la bibliothèque arabe. Peu de ressources étaient disponibles sur les grands artistes égyptiens, ce qui l'a poussé à initier cette mission essentielle.

Grâce au soutien de l'Institut de culture et d'art ARAK, il a publié une vingtaine d'ouvrages sur des figures incontournables de l'art égyptien telles que Farouk Hosny, Moustafa Abdelmoaty, Samir Rafi, Samy Rafi, Hamdy Abdallah, Ahmed Nawar, Ingy Aflattoun, Gazbia Serry et Tahia Halim. Ce travail méticuleux permet aux nouvelles générations de mieux comprendre leur héritage artistique et de s'inspirer des parcours de ces créateurs visionnaires.



Un engagement culturel inébranlable

Au-delà de sa production artistique, Ashraf Reda est un fervent défenseur de la culture. En 2012, il a fondé la Fondation ARAC pour les arts et la culture, une initiative visant à promouvoir les jeunes talents et à soutenir la création artistique en Égypte. Ses efforts ont été récompensés par de nombreux prix et distinctions, et ses œuvres sont exposées dans des musées et collections privées à travers le monde, notamment en Égypte, aux Émirats arabes unis et en Italie.

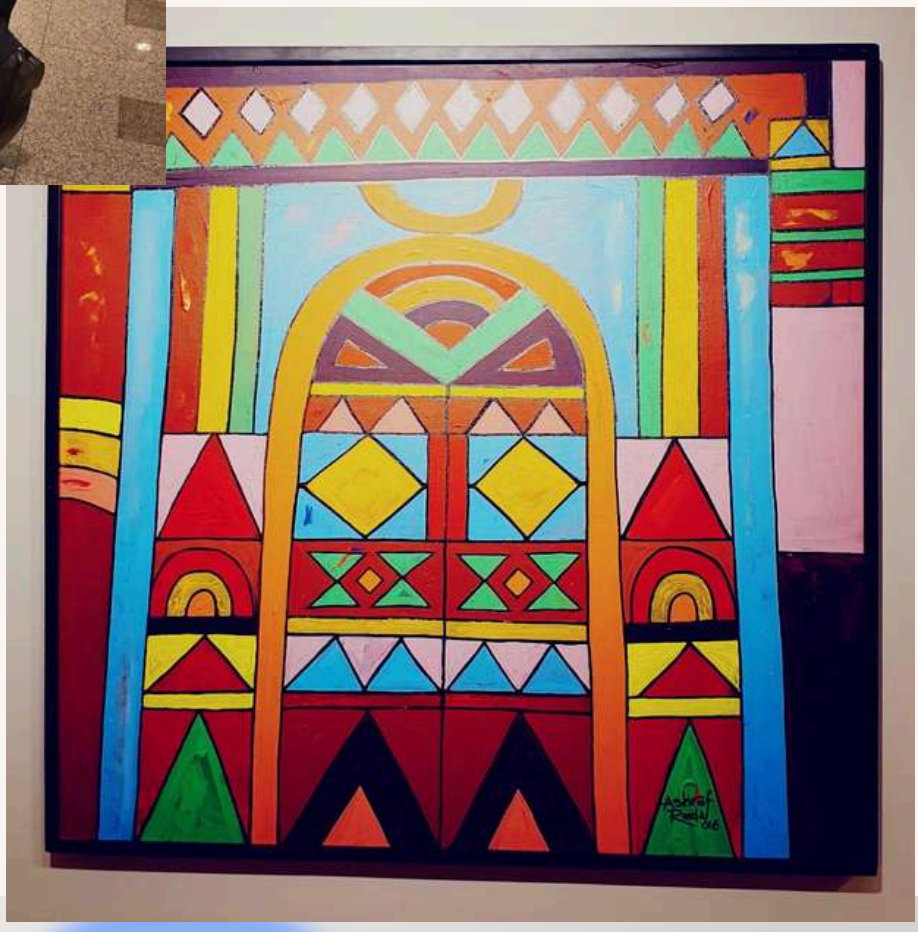
Une philosophie artistique ancrée dans l'exploration

Dans son exposition récente intitulée L'Autre Visage, Reda plonge dans les recoins cachés de l'âme humaine. À travers une cinquantaine de peintures et de sculptures, il explore les multiples facettes de l'être humain, révélant des émotions souvent dissimulées derrière des masques sociaux.

Cette exposition, qui marque un tournant dans sa carrière, reflète sa philosophie : « L'art doit être un miroir de l'âme, révélant ce qui est souvent invisible à l'œil nu. » Pour la première fois, il combine dessin, peinture et sculpture, créant ainsi une expérience visuelle multidimensionnelle.

Un message pour les générations futures

À travers son travail, Ashraf Reda transmet un message puissant aux jeunes artistes : osez explorer, expérimenter et sortir des sentiers battus. Pour lui, l'art est un voyage sans fin, où chaque découverte ouvre la voie à de nouvelles créations.



Retrouvez l'art d'Ashraf Reda chez Art LMX.

kmt
house

Villa 73, St. 15 Maadi
Cairo
Egypt

+201016649967
fb/kmthouse
ig/kmthouse

Ouvert
7/7
de 8h à 22h

Betetkalem arabi ?

"Tu parles arabe ?"

Retrouvez dans chaque numéro du Scribe quelques mots d'arabe pour épater vos amis égyptiens

Joyeuses Pâques
"Eid saïd"

Eid el Kiyama
"Fête de la résurrection"

Koddas
"Messe"

Beid
"Oeufs"

Kenissa
"Eglise"

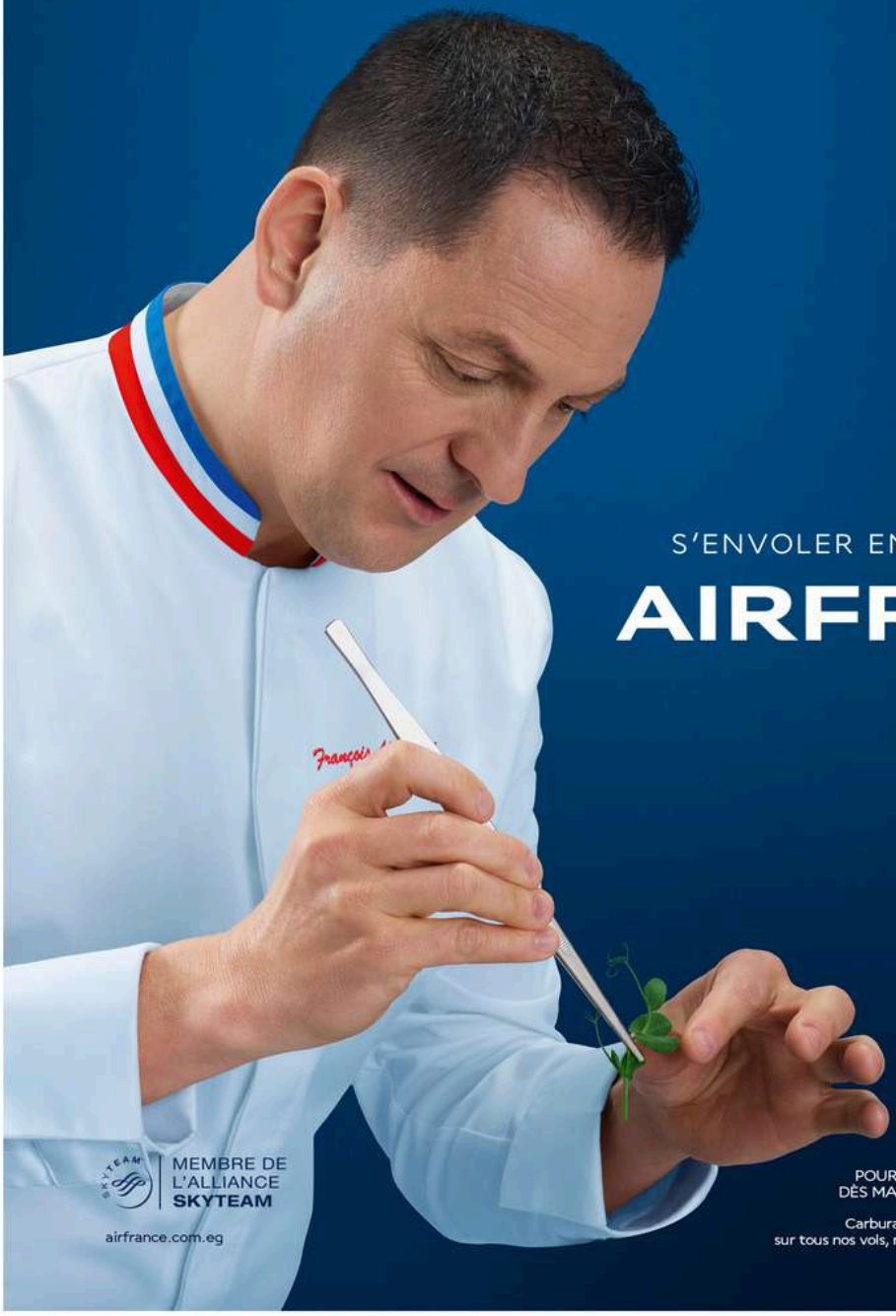
Beid Melawen
"Oeufs colorés"

Kharouf
"Mouton"

Gigot
"Fakhda"

POUR VOUS, DES MENUS CRÉÉS PAR DE GRANDS CHEFS FRANÇAIS.

Dans nos salons comme dans nos cabines Business et La Première, laissez-vous enchanter par les menus de nos 17 chefs. Bienvenue à bord de votre envolée gourmande.



S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

AIRFRANCE

MEMBRE DE L'ALLIANCE SKYTEAM

airfrance.com.eg

POUR CONTINUER À VOYAGER DEMAIN, REPENSONS DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. ACT

Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants, éco-pilotage sur tous nos vols, retrouvez tous nos engagements sur airfranceact.airfrance.com

EN CUISINE

Avec l'Union des Français de l'Etranger

GIGOT DE PÂQUES AUX PETITS LÉGUMES

Pour les grandes occasions, on réalise ce gigot d'agneau mijoté aux petits légumes et herbes aromatiques.

Ingrédients :

- 500 g de carottes
- 200 g de mélange poivrons surgelés
- 500 g de courgettes
- 1 gigot d'agneau
- 80 g d'échalotes surgelées
- 3 g d'ail surgelé
- 2 cc de paprika
- 8 cl d'huile d'arachide
- 2 cs de miel
- 2 brins de romarin
- sel, poivre
- 2 gousses d'ail

PRÉPARATON
20min

CUISSON
45 min

REPOS
3h

DIFFICULTÉ
Très facile

01 Préparation de la marinade

Pour la marinade, mixez finement les poivrons et ajoutez le miel, le paprika, l'huile d'arachide, les échalotes, l'ail, le sel, le poivre et un brin de romarin. Mélanger uniformément le tout. Placez le gigot d'agneau dans un grand plat et appliquez uniformément la marinade. Filmez le plat et placez au frais au moins 3 heures.

02 Préparation des légumes

Dans un grand plat allant au four, disposez les rondelles de courgettes et de carottes en les alternant pour former une couche d'écailles régulière. Salez et poivrez. En fonction des goûts, vous pouvez également rajouter 1 à 2 gousses d'ail. Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7-8). Sortez le gigot du réfrigérateur. Récupérez la marinade qui est au fond du plat pour l'appliquer sur la couche de carottes et de courgettes.

03 Cuisson et finitions

Placez le gigot d'agneau sur les légumes et déposez la branche de romarin restante sur la viande. Mettez au four entre 40 et 50 minutes en fonction de la taille du gigot et de la cuisson désirée. Laissez reposer 5 minutes après la cuisson avant de servir.

Recette tirée du Figaro Madame
https://madame.lefigaro.fr/recettes/gigot-de-paques-petits-legumes-170309-199814
par :
Inès Dopagne

Concours photos
Résultats

**L'UFE Egypte a organisé un concours photos sur le thème “Egypte hors des cartes postales ”
Vous avez été quelques-uns à nous envoyer vos clichés, tous plus originaux les uns que les autres ! Puis les votes ont été lancés sur les réseaux sociaux.
Voici vos différents clichés!**

**Photo gagnante "Mur-mures des Marionnettes du Vieux Caire”
Ismahan Ouaret**

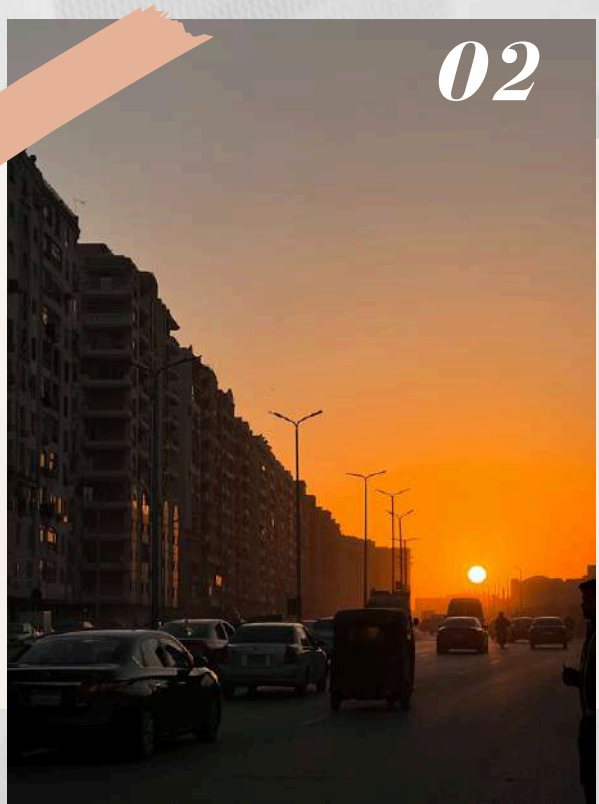


**Photo N°2
“Rê, gardien éternel des rues égyptiennes”
- Amandine Lutter**

Photo N°3
“Échos du désert, voix du fleuve”
- Safy Hussein

Photo N°4
“Les anges du Mokkatam”
- Christian Ferraris

Photo N°5
“Au fil de l'eau ”
- Adam Michel

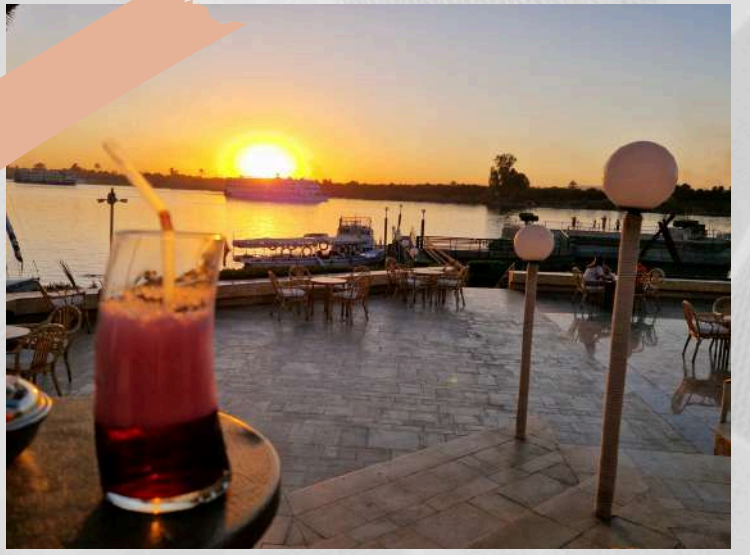


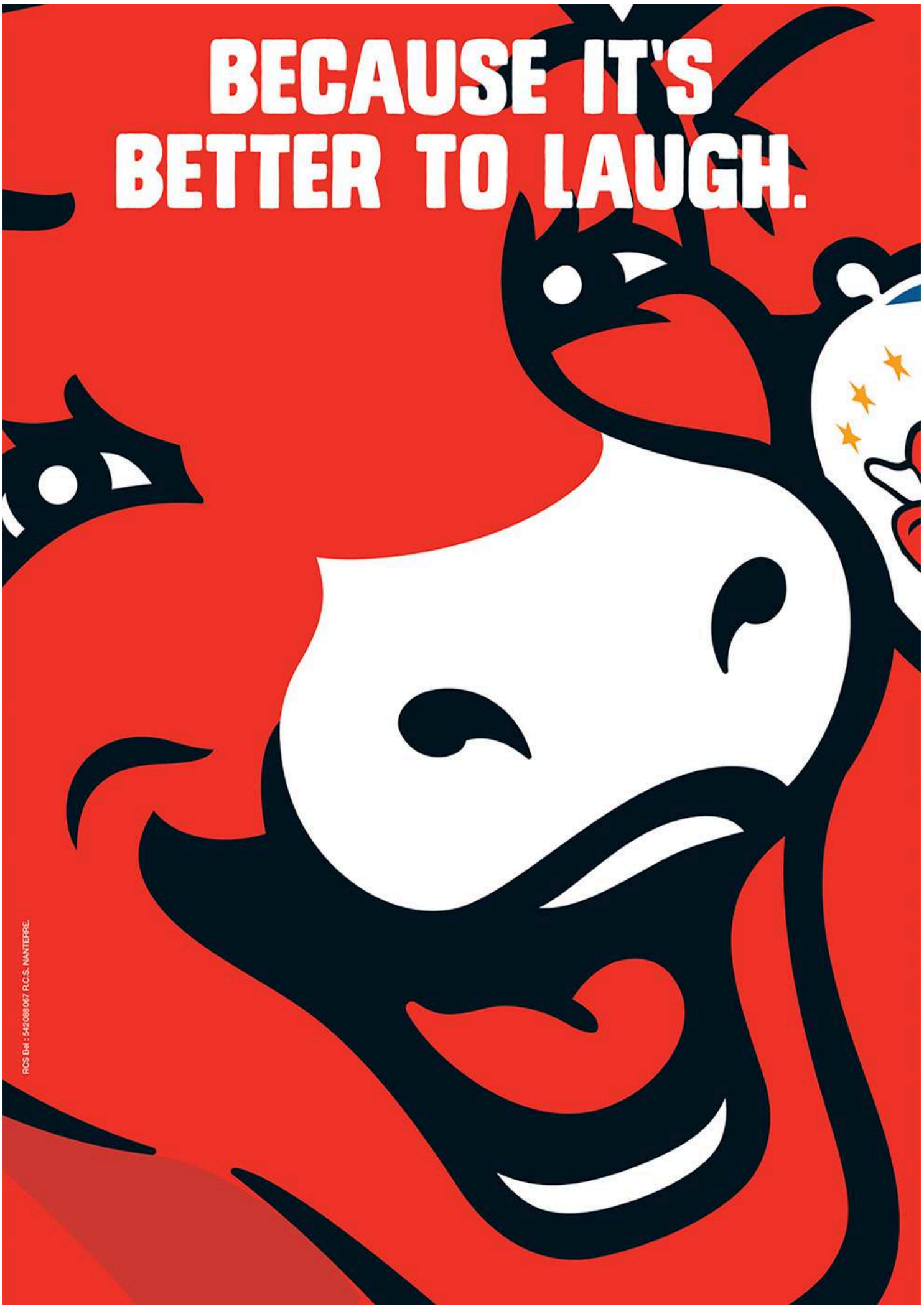
Photo N°6
“Apéro karkadé...à Louxor”
- Laurence Boillot

Photo N°7
“Quiet Zamalek – October 2024 - Guillaume Dumont Gonin

Photo N°9
“Mosquée Bleue”- butheinashalan

Photo N°9
“couleurs de vie” - Yvette

Photo N°10
“Panneau rose” - Anne-Sophie Pannet El Sayed


BECAUSE IT'S
BETTER TO LAUGH.
RCS Bd : 542 068 067 R.C.S. NANTERRE.

Rire

Dimanche six heures du matin, l'homme se lève sans faire de bruit pour ne pas réveiller son épouse.
Il charge son VTT dans la voiture, et s'en va.
Arrivé sur le parcours il se met à tomber des trombes d'eau. Sa matinée est foutue, il décide de rentrer chez lui.
Il se déshabille sans faire de bruit, et se recouche doucement tout près de son épouse, et lui chuchote à l'oreille :
« Il pleut comme vache qui pisse »
Et elle, répond :
« Quand je pense que l'autre idiot est en train de pédaler... »

« C'est une blonde qui entre dans un bar. Elle approche le barman et timidement lui chuchote dans l'oreille : - Où sont vos toilettes ?
Le barman lui répond : - De l'autre côté.
Alors la blonde se déplace et lui chuchote dans l'autre oreille : - Où sont vos toilettes ?
»

Par Inès Dopagne

Tu souhaites rejoindre une équipe dynamique et participer à l'animation de la communauté française et francophone en Égypte ?

Rejoins vite le sympathique bureau UFE !

Prochain numéro en Juillet 2025

Si vous souhaitez publier une annonce, contactez -nous par email à l'adresse ufe.egypte@gmail.com

Contactez-nous l'UFE Égypte

+20 102 752 6481

Ufe Égypte

www.ufe-egypte.com

egypteufe

ufe.egypte@gmail.com