



NEWSLETTER ABU DHABI ACCUEIL

Hello
March

MI-MARS À ABU DHABI

En cette mi-mars, nous fêtons la Journée internationale de la Francophonie et la semaine de la langue française et de la francophonie !

Ce mois de mars sera aussi marqué par le Ramadan et Pâques.

Aussi, à travers ce numéro, nous vous invitons à découvrir ce que mars nous réserve.

Bonne lecture et à très vite !

A VOS AGENDAS!

SAMEDI 18 MARS

Brunch au Park Hyatt entre amis ou en famille

LUNDI 20 MARS

Rencontre de 3 artistes : The Flow

MARDI 21 MARS

Atelier : Initiation au macramé

JEUDI 23 MARS

Louvre Abu Dhabi : Bollywood superstars

SAMEDI 25 MARS

Pâques en famille

LUNDI 27 MARS

Visite privée des Royal Stables

MARDI 28 MARS

Visite de "Abrahamic Family House"

Tennis, longe côte, golf, aquagym, café lecture, café des langues ...

Consultez le calendrier des activités sur notre site www.abudhabi-accueil.com

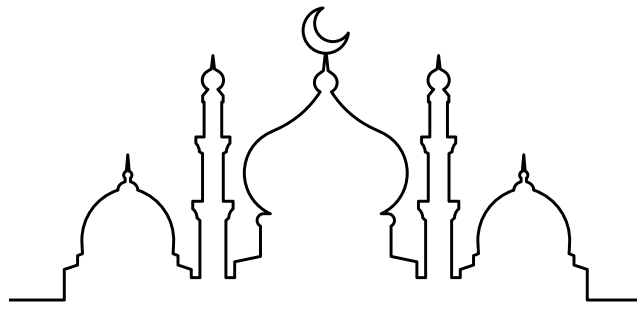
2	3-6	7-8	9-11	12	13	14-15	16	17
RÉTRO-SPECTIVE	RAMADAN : INFOS PRATIQUES + RECETTE	LES COUPS DE COEUR DU CLUB LECTURE	FAIRE SON MARCHÉ À ABU DHABI	FRANCOPHONIE 2023	PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ENVIRONNEMENT ADA	ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS	OFFRES PARTENAIRES	RECHERCHE BÉNÉVOLES

RÉTROSPECTIVE DU MOIS PASSÉ

Ce mois-ci, bénévoles et adhérents se sont retrouvés lors de multiples évènements. Dans l'ordre des photos (de gauche à droite) : Dîner au Penelop's, visite au Louvre "Les arts dans l'Islam", soirée karaoké à l'Atlon, cours de cuisine Thaï au Dusit Thani, sortie yacht privé, conférence préparation naissance et postpartum, atelier "Fresque du climat", sortie kayak full moon au Louvre, visite du Mushriff Market et déjeuner au Saudi Kitchen, visite au Louvre expo Bollywood.



RAMADAN 2023 : INFOS PRATIQUES



LE RAMADAN

A l'attention de ceux et celles qui ne jeûneront pas pendant le mois de Ramadan, nous tenions à vous rappeler qu'il y a certaines règles à respecter durant ce fameux mois sacré. Voici quelques informations pratiques.

Le Ramadan aura lieu du **jeudi 23 mars au jeudi 20 ou vendredi 21 avril 2023 (selon la lune)**. Il est l'un des cinq piliers de l'Islam, où les musulmans sont tenus de s'abstenir de manger et de boire de l'aube au crépuscule.

C'est une période très religieuse, les musulmans renforcent leur foi par la prière et la récitation accrue du Coran.

Les 10 derniers jours du mois sacré sont les plus spéciaux, ils coïncident à Laylat Al Qadr, la nuit où le Coran a été révélé au prophète Mahomet.

Voici quelques règles à respecter pendant cette période à Abu Dhabi.

- Faites attention à votre tenue vestimentaire, couvrez vos épaules et vos genoux.
- Ne mangez pas, ne buvez pas, ne fumez pas en public et ne mâchez pas de chewing-gum : faites-le à l'abri des regards. Quand vous faites du sport et souhaitez boire un peu d'eau, trouvez un coin isolé.
- La musique ne doit pas être entendue par les autres, faites attention au volume dans les voitures, les logements (même sur les balcons) car cela pourrait gêner les personnes qui jeûnent : il est possible d'utiliser vos écouteurs.

Notez que :

- Les restaurants et cafés resteront ouverts et sans rideaux
- Les horaires de travail seront réduits de deux heures par jour dans le secteur privé pendant le ramadan : vérifiez les horaires d'ouverture des magasins, centres commerciaux, clubs de sport, etc.
- Les horaires d'ouverture des services gouvernementaux changent : 9h00-14h00
- Les horaires de bus changent : vérifiez sur le site ITC
- D'autres infos vont arriver dans les prochains jours

RAMADAN 2023 : INFOS PRATIQUES

Qu'est-ce que le suhoor et l'iftar ?

◆ Le suhoor est un repas pris juste avant le lever du soleil, avant le début de la journée de jeûne. De nombreux hôtels organisent des buffets plus petits, des activités traditionnelles et d'autres activités pour célébrer jusqu'aux petites heures du matin.

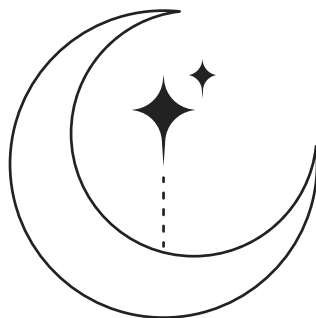
◆ L'iftar est le repas de rupture du jeûne après le coucher du soleil. Certains hôtels ou restaurants proposent des menus à cette occasion. Il est malvenu de refuser une invitation à participer à un iftar.

L'Aïd al-Fitr se traduit par "la fête de la rupture du jeûne" et a lieu immédiatement après le Ramadan. A cette occasion, trois jours fériés sont octroyés (souvent plus longtemps pour certains secteurs). Attendez-vous donc à ce que les administrations, les magasins et les entreprises soient fermés.

Quelques phrases en arabe qui peuvent vous être utiles :

- Ramadan Mubarak : Ramadan béni
- Ramadan Kareem : Ramadan heureux / généreux
- Iftar shahy : Passez un bon iftar
- Mubarak aleik al shahr : Que vous receviez les bénédictions du mois
- Kil aam wa inta fee kheir : Que chaque année passe et que vous soyez en bonne santé

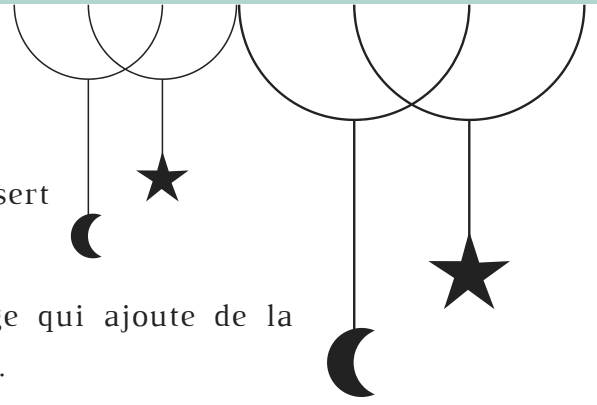
Notez que ces règles s'appliquent à Abu Dhabi mais peuvent être différentes d'un Emirat à un autre. Nous vous conseillons de vous renseigner sur les règles à suivre si vous allez dans un autre Emirat pendant le ramadan.



RECETTE SPÉCIALE RAMADAN

La recette de la **Palouza ou Balouza**, une crème dessert algérienne, sans œufs, parfumée à la fleur d'oranger.

Cette version comprend une couche de crème à l'orange qui ajoute de la gourmandise et de la fraîcheur à la Palouza traditionnelle.



L'essentiel :

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

TEMPS AU FRAIS : 1 heure

TEMPS TOTAL : 1 heure et 20 min

Difficulté : Aucune.

Nombre de portions : 6 verrines à dessert

Les ingrédients :

Pour la première couche blanche de Palouza :

- 1 litre de lait
- 100 ml eau de fleur d'oranger
- 5 c. à soupe sucre
- 5 c. à soupe de maïzena
- Le zest d'une orange

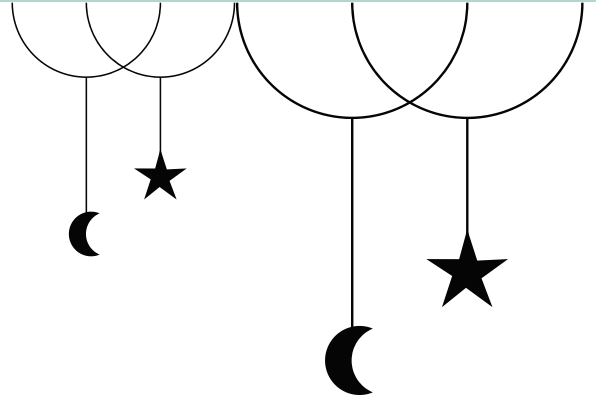
Pour la couche supérieure de crème à l'orange :

- 220 ml de jus d'orange
- 2 c. à soupe de maïzena
- 1 c. à soupe de sucre
- Le zest d'une orange

Pour la décoration, laissez libre cours à vos envies :

- Poudre de pistache
- Pétales de roses séchées
- Quartiers d'orange

RECETTE SPÉCIALE RAMADAN

**La préparation :****1/ Pour la première couche blanche de Palouza :**

- * Dans un bol, diluez la maïzena dans un peu de lait froid pour ne pas avoir de grumeaux.
- * Dans une casserole à fond épais, versez le lait, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, le zest d'orange et le mélange lait maïzena.
- * Remuez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une maryse sur feu moyen, jusqu'à épaississement du mélange. (Mon petit plus : réservez toujours la même cuillère pour tous vos desserts pour éviter que les saveurs d'autres plats salés et épicés n'en altèrent le goût).
- * Versez dans des verrines et laissez prendre et refroidir à température ambiante 5 à 10 mns puis mettre au frigo. Vous pouvez vous arrêter à ce stade et décorez vos palouza avec de la pistache en poudre, des pétales de roses ou des quartiers d'orange.

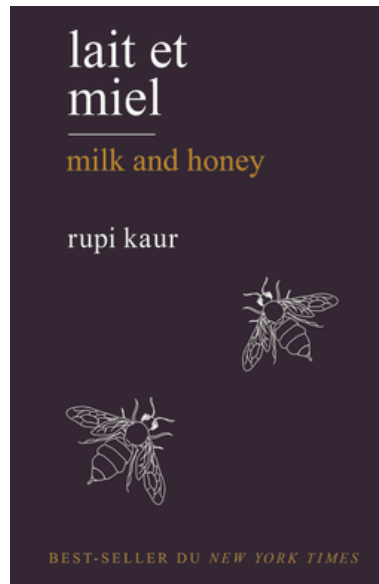
2/ Pour la couche supérieure de crème à l'orange :

- * Dans un bol, diluez la maïzena dans un peu de jus d'orange.
- * Dans une casserole à fond épais, placez le jus d'orange, le sucre, la maïzena diluée et le zest d'orange. (Si vous utilisez la même casserole, attention aux écarts de températures fatales pour nos casseroles. Veillez à bien la laisser refroidir avant de la laver, sinon, pour les plus courageux, la laver avec de l'eau brûlante !)
- * Remuez sur feu moyen jusqu'à épaississement du mélange.
- * Versez délicatement cette préparation au-dessus de la première couche de Palouza précédemment versée dans les verrines.
- * Ajoutez la décoration de votre choix.
- * Mettre au frais au moins une heure avant de servir.

Bon
Appétit

LES COUPS DE COEUR

Ce mois-ci, notre club lecture, co-animé par Radia et Emmanuelle, vous propose de découvrir :



« En voiture Simone » d'Aurélié Valognes

Pour une comédie familiale irrésistible, il vous faut : un père, despotique et égocentrique. Une mère, en rébellion après quarante ans de mariage. Leur 1er fils, éternel adolescent mais bientôt papa de trois enfants, le second, chef cuisinier le jour et castrateur tout le temps, et leur dernier fils, rêveur mou du genou. Et... trois belles-filles délicieusement insupportables !

Une peinture humoristique de la vie de famille.

« Lait et miel » de Rupii Kaur

Voici un recueil poétique que toutes les femmes devraient avoir sur leur table de nuit, une histoire vraie d'une femme indienne qui raconte quatre étapes de sa vie, de la plus triste à la plus joyeuse.

Juste magnifique.

« La sorcière de Limbricht » de Susan Smit

Inspiré de faits réels, "La Sorcière de Limbricht" offre une fascinante réécriture féministe de la chasse aux sorcières, portée par une plume puissante et sensorielle.

LA BIBLIOTHEQUE D'ADA

Si vous cherchez des livres à emprunter, sachez que la bibliothèque d'Abu Dhabi Accueil abrite de nombreux ouvrages pour adultes et enfants, en français mais aussi en anglais.

Pour plus d'informations, contactez Radia, notre bénévole/animatrice du club lecture, via Whatsapp +33 7 69 06 81 46 ou par téléphone +97 150 539 2432

- Vous avez des livres que vous ne lisez plus et vous ne savez pas quoi en faire?

- Vous quittez Abu Dhabi et avez des livres à donner?

**PENSEZ À LA BOÎTE AUX LIVRES
D'ABU DHABI ACCUEIL**



Qu'est ce qu'une boîte aux livres?
Une boîte aux livres permet une seconde vie à vos livres.
Chacun peut y déposer ou emprunter un livre librement sans contrepartie.

**Contactez RADIA
(whatsapp +33 7 69 06 81 46)**



FAIRE SON MARCHÉ A ABU DHABI

Faire son marché ! Où trouver des produits frais en dehors des hyper / supermarchés ?

Un sujet casse-tête quand on vient d'arriver et qu'on ne connaît pas le pays et encore moins son quartier. Alors forcément l'aventure démarre dans une grande surface, la plus pratique, facile d'accès et, par chance ici, l'offre de produits alimentaires importés est importante. Carrefour, Lulu Hypermarket, Grandiose et autres proposent une large gamme de produits.

Mais faire ses courses peut aussi prendre une tout autre saveur et permettre de se confronter aux commerçants et à leur pratique locale.

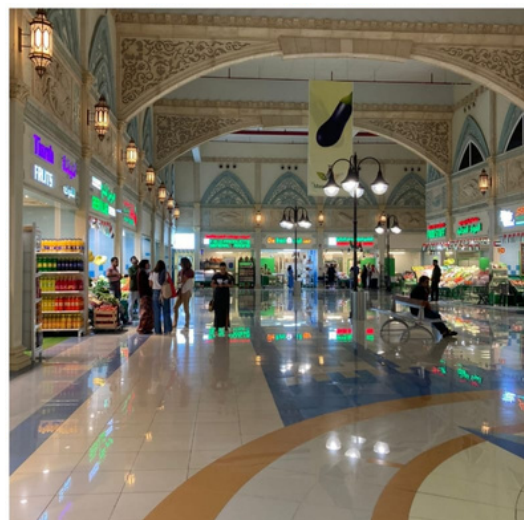
Par où commencer ? Où trouver ses légumes frais, son poisson, sa viande ? Comment faire son marché avec des produits locaux ? Quelles sont les saisons ici ? D'où viennent les produits ? Et surtout quels sont les prix pratiqués ici ?



Une fois devant les étales, chaque commerçant nous aborde pour nous vendre son stock, aucun prix n'est affiché, cela donne vite le vertige et l'envie de fuir. Faire face à cette vulnérabilité de ne pas savoir la valeur des choses est un défi. Comment être sûr(e) de ne pas se faire avoir ?

C'est un jeu, une découverte et il en faut du courage pour négocier le prix d'un poisson dont on ne connaît ni la saveur ni la qualité.

Alors nous sommes allées en groupe arpenter le « **fish market** », le « **meat market** » et le « **vegetable and fruit market** » de Mushrif Mall.



OU FAIRE SES COURSES À ABU DHABI

Savoir acheter un poisson bien frais à son juste prix. Trouver un morceau de viande comme on l'aime, savoir d'où elle vient. Voilà le genre de considérations auxquelles on est confronté lorsqu'on fait son marché.

Pour le poisson, il y a une belle offre de pêche locale, fraîche et bon marché. Il faut choisir son poisson avec un œil bien brillant, des bronches bien rouges et la raideur de l'animal finira par démontrer la fraîcheur du produit.



Les prix sont parfois affichés autour de 30 à 35 AED/Kg pour le Sea Bass de Turquie (bar) ou le Sea Bream (dorade royale). On trouve des tarifs intéressants pour les sardines d'Oman (7 à 10 AED/kg). Le poisson Hammour offre de beaux morceaux, sans trop de goût, local et bon marché. Le saumon est très apprécié des européens et provient d'élevage en Norvège. Les crevettes, les crustacés et surtout les langoustes en saison (mars à juillet) sont très bon marché aussi.

Le marché propose une salle de préparation du poisson et des crustacés et de cuisson. La préparation se fait selon vos goûts : poisson vidé, écaillé, levé en filet.... Les crustacés frais peuvent être cuits au barbecue (demander juste à les préparer pour le barbecue). Il existe également un marché aux poissons à Mina qui a été totalement refait et est top.



OU FAIRE SES COURSES À ABU DHABI



Pour la viande, l'offre est plus limitée. Difficile de trouver des poulets et des œufs biologiques issus de la ferme. La viande de bœuf provient souvent d'Australie, de Nouvelle-Zélande ou d'Afrique du Sud. Le prix au Kg est supérieur à 100 AED/kg. En revanche la viande locale (bœuf ou agneau) coûte environ 55 AED/kg et celle du Pakistan 20 AED/Kg. Les bouchers exposent les carcasses et peu de morceaux sont disponibles à l'étalage. Il faut donc bien connaître ce que l'on veut comme morceau avant de demander au boucher.



Pour les fruits et légumes, de belles découvertes à Mushrif, au fond de la salle. Il y avait un vendeur algérien, un marocain, un sri lankais et un israélien. Peu de produits mais locaux. Des

herbes et des graines, des olives, de l'huile d'olive 1er cru de Palestine, de l'Orangina d'Algérie... Carrefour propose aussi une belle gamme de produits venus du Moyen Orient, le contact avec le commerçant fera la différence !



LA FRANCOPHONIE 2023

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DE LA FRANCOPHONIE



Chaque année, le **20 mars**, nous célébrons la Journée internationale de la Francophonie. Elle est célébrée dans le monde entier, dans les pays francophones mais aussi dans ceux où la langue française est moins répandue.

Pourquoi le 20 mars ?

Cette date fait référence à la naissance, le 20 mars 1970 à Niamey (Niger), de **l'Agence de coopération culturelle et technique**, qui allait devenir **l'Organisation Internationale de la Francophonie (OIF)**.

Journée internationale de la francophonie 2023

Cette année, le thème est « **321 millions de francophones, des milliards de contenus culturels** ».

Retrouvez tous les événements organisés à travers le monde sur francophonie.org

Chaque année depuis 1995, la Semaine de la langue française et de la Francophonie est organisée autour du 20 mars, journée internationale de la Francophonie. Ces deux événements majeurs de la « langue française » et du « parler français » mettent en lumière à l'international l'usage du français par près de 300 millions de personnes.

Cette année, la semaine de la langue française et de la francophonie est organisée **du 18 au 26 mars 2023** autour de la thématique « **Une semaine à tous les temps** ». Cet événement est un moment privilégié de l'identité francophone. Des milliers de manifestations sont organisées en France et à l'étranger.

Pour plus d'informations sur la Francophonie, voici quelques sites intéressants :

- [Semaine de la langue française et de la francophonie](#)
- [Programmation spéciale Semaine de la langue française et de la Francophonie \(tv5monde.com\)](#)
- [Organisation Internationale de la Francophonie \(OIF\)](#)
- [Agence universitaire de la Francophonie \(auf.org\)](#)

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ENVIRONNEMENT ADA

Aujourd'hui, nous vivons dans une époque où nous n'avons plus le choix que de réfléchir à la cause environnementale. Vous y pensez ? Jamais, parfois, souvent ?

Avec **ADA Environnement**, nous vous proposons diverses activités autour de cette thématique.

Cela peut être des ateliers zéro déchets avec Anne-Lise ou Laetitia pour apprendre à faire soi-même sa lessive, son produit vaisselle, un shampoing solide ou un baume hydratant pour les lèvres.



Atelier zéro déchets



Atelier "fresque du climat"

Nous proposons également des ateliers participatifs « Fresque du Climat » avec Olivier pour découvrir et comprendre les causes et conséquences du réchauffement climatique.



Flore n'est jamais loin non plus pour débusquer des opérations de nettoyage de plage ou de désert.

Cela peut également être des visites de centre de recyclage ou des challenges recyclage comme celui de l'année dernière qu'Abu Dhabi Accueil a remporté haut la main.

Et une nouvelle équipe se joint à la cause avec Alexie, Mostafa et Anne-Caroline qui préparent un bel événement Environnement pour la rentrée. Mais chut, c'est encore une surprise ...



Nettoyage du désert

Ce thème vous intéresse ? vous avez des idées d'actions ?

N'hésitez pas à rejoindre la Team !

ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ NOUS



FÊTE DE LA SAINT-PATRICK

le 17 mars 2023

Retrouvez les lieux sur Abu Dhabi qui célèbrent cette fête traditionnelle [en cliquant ici](#)

ABU DHABI SUPERMAN RUN 2023

Le 19 mars de 6h à 12h

Warner Bros. Abu Dhabi

Pour vous inscrire et plus d'informations, [cliquez ici](#)

Payant



LA DICTEE VERTE

Le 16 mars de 18h à 20h

Atrium, Sorbonne Université Abu Dhabi

Pour vous inscrire et plus d'informations, [cliquez ici](#)



CALIFEST FESTIVAL AT AL QANA

A partir du 13 mars de 18h à 20h

Promenade Al Qana de 16h à 23h en semaine et de 16h à 12h le week-end.

<https://alqana.ae>



THE GLOBAL RECYCLING DAY

Le 18 mars de 8h à 9h30

Bahia open beach, Abu Dhabi

Pour plus d'informations, [cliquez ici](#)

ABU DHABI ACCUEIL VOUS
INVITE À FÊTER

PÂQUES EN FAMILLE



Samedi 25 Mars 2023
de 8h45 à 11h00
au Royal Stables

AU PROGRAMME:
UNE CHASSE AUX OEUFS, DES ATELIERS
CRÉATIFS, UNE PROMENADE EN PONEY,
UN PETIT DÉJEUNER CONVIVIAL

Pensez à vous inscrire... il reste encore quelques places!
Inscriptions sur abudhabi-accueil.com



Abu Dhabi Accueil recherche des bénévoles !

**VOUS AVEZ UNE PASSION À PARTAGER ? UN PEU DE TEMPS À DONNER ? VOUS
SOUHAITEZ ANIMER OU ORGANISER DES ATELIERS ET DES ACTIVITÉS ?**

REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE DE BÉNÉVOLES !

INTÉRESSÉ(E) ? ENVOYEZ-NOUS UN MESSAGE À CONTACT@ABUDHABI-ACCUEIL.COM
NOUS SERIONS RAVIS DE VOUS RENCONTRER ET D'ÉCHANGER SUR VOS PROCHAINES
MISSIONS !

IL N'EST PAS FORCÉMENT NÉCESSAIRE DE MAÎTRISER L'ANGLAIS ET CERTAINS POSTES
DEMANDENT PEU DE TEMPS. SI VOUS AVEZ DES IDÉES OU DES TALENTS À NOUS
PROPOSER, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

VOUS POURREZ VALORISER VOTRE EXPÉRIENCE BÉNÉVOLE EN ACQUIS PROFESSIONNEL
LORS D'UN BILAN DE COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES.

NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES POUR LES POSTES SUIVANTS :
GESTION DU PÔLE ADA ENVIRONNEMENT
ORGANISATION DES COURS DE CUISINE

RETROUVEZ NOUS AUSSI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!



MERCI A NOS SPONSORS POUR LEUR SOUTIEN



ABU DHABI ACCUEIL FAIT PARTIE DU RÉSEAU FIAFE

**FÉDÉRATION INTERNATIONALE DES ACCUEILS FRANÇAIS
ET FRANCOPHONES D'EXPATRIÉS**

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE DEPUIS LE 3 NOVEMBRE 2022

