



Torah-Box

n°150 | 26 Mai 2021 | 15 Sivan 5781 | Béha'alotekha MAGAZINE



Israël/Hamas :
Des résultats
qu'aucune
armée au
monde n'a
jamais obtenus
> p.6



**Relooker pour
rapprocher :**
Le Ghetto de
Varsovie... en
couleur !
> p.22



**Témoignage
vécu :**
La force de
la volonté et
de la prière !
> p.24

INVESTISSEZ A BEER SHEVA DANS LE NOUVEAU QUARTIER DU PARK ANA'HAL

NOUVEAU QUARTIER DE 5000 UNITÉS
situé dans la capitale du Negev à Beer Sheva ville dynamique
en plein essor économique



Quartier avec un immense parc luxuriant et le plus grand lac artificiel du moyen orient

Investissement locatif à fort potentiel et importante plusvalue

PRIX TRÈS ATTRACTIFS

à partir de **300.000 €**

25.000 € SEULEMENT
à la signature

RDV V.I.P.
sur Paris le
DIMANCHE 13 JUIN
pour vous rencontrer sur
rdv uniquement



CALENDRIER DE LA SEMAINE

26 Mai au 1^{er} Juin 2021

Mercredi 26 Mai 15 Sivan	Daf Hayomi Yoma 45 Michna Yomit Para 10-5 Limoud au féminin n°249	Jeudi 27 Mai Rav Sasson Lévi																																								
Jeudi 27 Mai 16 Sivan	Daf Hayomi Yoma 46 Michna Yomit Para 11-1 Limoud au féminin n°250	Samedi 29 Mai Rabbi Israël Abi'hssira (de Colomb-Bechar)																																								
Vendredi 28 Mai 17 Sivan	Daf Hayomi Yoma 47 Michna Yomit Para 11-3 Limoud au féminin n°251	Dimanche 30 Mai Rav Yéhouda Ibn Atar																																								
Samedi 29 Mai 18 Sivan	Parachat Béha'alotekha Daf Hayomi Yoma 48 Michna Yomit Para 11-5 Limoud au féminin n°252	Lundi 31 Mai Rav 'Haïm Bellaïche																																								
Dimanche 30 Mai 19 Sivan	Daf Hayomi Yoma 49 Michna Yomit Para 11-7 Limoud au féminin n°253	   <p>Toute l'équipe Torah-Box souhaite MAZAL TOV à David CHOUKROUN et sa famille pour le mariage d'Ahouva avec Moché-'Haïm Jessurun !</p> <p><i>Puissent-ils fonder un foyer Cachère dans la Torah, Amen !</i></p> 																																								
Lundi 31 Mai 20 Sivan	Daf Hayomi Yoma 50 Michna Yomit Para 11-9 Limoud au féminin n°254	Horaires du Chabbath																																								
Mardi 1er Juin 21 Sivan	Daf Hayomi Yoma 51 Michna Yomit Para 12-2 Limoud au féminin n°255	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Paris</th><th>Lyon</th><th>Marseille</th><th>Strasbourg</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Entrée</td><td>21:23</td><td>21:01</td><td>20:50</td><td>21:01</td></tr> <tr> <td>Sortie</td><td>22:46</td><td>22:17</td><td>22:02</td><td>22:22</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Paris</th><th>Lyon</th><th>Marseille</th><th>Strasbourg</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nets</td><td>05:54</td><td>05:56</td><td>06:03</td><td>05:34</td></tr> <tr> <td>Fin du Chéma (2)</td><td>09:51</td><td>09:47</td><td>09:49</td><td>09:30</td></tr> <tr> <td>'Hatsot</td><td>13:48</td><td>13:38</td><td>13:36</td><td>13:27</td></tr> <tr> <td>Chkia</td><td>21:42</td><td>21:20</td><td>21:09</td><td>21:20</td></tr> </tbody> </table>		Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg	Entrée	21:23	21:01	20:50	21:01	Sortie	22:46	22:17	22:02	22:22		Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg	Nets	05:54	05:56	06:03	05:34	Fin du Chéma (2)	09:51	09:47	09:49	09:30	'Hatsot	13:48	13:38	13:36	13:27	Chkia	21:42	21:20	21:09	21:20
	Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg																																						
Entrée	21:23	21:01	20:50	21:01																																						
Sortie	22:46	22:17	22:02	22:22																																						
	Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg																																						
Nets	05:54	05:56	06:03	05:34																																						
Fin du Chéma (2)	09:51	09:47	09:49	09:30																																						
'Hatsot	13:48	13:38	13:36	13:27																																						
Chkia	21:42	21:20	21:09	21:20																																						

Responsable Publication : David Choukroun - Rédacteurs : Rav Daniel Scemama, Elyssia Boukobza, Jocelyne Scemama, Rav Yehonathan Gefen, I. Lustigman, Myriam H., Binyamin Benhamou, Rav Gabriel Dayan, Dan Cohen, Rav Yona Ghertman, Rav Its'hak Zylberstein, Esther Sitbon - Mise en page : Dafna Uzan - Secrétariat : 01.80.20.5000 -

Publicité : Yann Schnitzler (yann@torah-box.com / 04 86 11 93 97)

Distribution : diffusion@torah-box.com

- Les annonces publicitaires sont la responsabilité de leurs annonceurs
- Ce magazine contient des enseignements de Torah, ne pas le jeter dans une poubelle
 - Pour toute remarque ou conseil : support@torah-box.com

GRAND ÉVÉNEMENT EN L'HONNEUR DES DAMES, PILIERS DU PEUPLE D'ISRAËL,
QUI SE DÉVOUENT TOUTE L'ANNÉE POUR SOUTENIR LA TORAH



Torah-Box

Soirée dédiée à la mémoire
de Redoi bat Fre'h'a

3^{ème}

KENESS 2021

DES FEMMES D'AVREKHM

Car derrière un érudit en Torah se cache une femme vertueuse

- Musique & Danses avec les chanteuses Avigail Marciano et Mazal**
- Dîner Gastronomique**



Rav Its'hak Ezra'hi
Roch Yéchivat Mir



Rav Elie Dreyfus



La Rabbanite
Yehoudit Yossef
Belle fille du Rav Ovadia Yossef

— MARDI 15 JUIN 2021 À PARTIR DE 19H30 —
DANS LES SALONS DE YAD SARAH À JERUSALEM (HERZL BLVD 124, JÉRUSALEM, 8^{ÈME} ÉTAGE)

P.A.F : 70 sh
ENTRÉE OFFERTE POUR LES FEMMES D'AVREKHM

Places limitées
Inscriptions : 058-626-9999

Tramway : Yéfe Nof - Bus : 5-16-21-32-33-35-39
Parking gratuit



Le Machia'h se tient-il à nos portes?

On parle beaucoup de l'arrivée imminente du *Machia'h*. Nous savons par la Tradition orale et même écrite, comme le rapporte Maïmonide (*Hilkhot Mélakhim* 12), qu'un roi descendant de David *Hamelekh* va un jour mettre fin aux tribulations du peuple juif, rétablir la royauté, reconstruire le Temple et ramener tous les juifs exilés sur la terre d'Israël. Cette croyance est l'un des fondements du judaïsme et c'est pourquoi tout le long de l'Histoire, le peuple juif a attendu sa venue. Mais dernièrement, le sentiment que le Messie va se révéler incessamment sous peu est ressenti par de nombreuses personnes, tous les événements bouleversant le monde venant confirmer cette présomption.

Il est vrai que depuis déjà près d'un siècle, de grands *Rabbanim* avaient annoncé les prémisses de sa révélation avec la fameuse déclaration Balfour (qui marquait le retour des Juifs en terre sainte) et la Première Guerre mondiale, correspondant aux affrontements de Gog et Magog qui précéderaient selon la Tradition la venue du *Machia'h*. De grands visionnaires comme le *'Hafets Haïm* et Baba Salé avaient dans leur armoire un habit neuf préparé en vue de sa rencontre. Des *Admorim* ont ravivé le cœur de leurs disciples en leur demandant de se préparer à cet événement extraordinaire. L'installation des Juifs en *Erets Israël* et le fleurissement du pays après deux millénaires d'exil ne sont-ils pas eux aussi les signes précurseurs de la période messianique ?!

D'un autre côté, des esprits sceptiques et rationnels vous diront que ce sentiment très élevé d'attendre le Messie cache en fait l'incapacité de certaines personnes à régler leurs problèmes personnels : au lieu de rechercher des solutions à la situation dans laquelle elles sont embourbées, on s'enfuit dans des rêves et on parle de l'arrivée prochaine du *Machia'h*, dans la passivité la plus totale.

En réalité, nous possédons un texte dans le Talmud (*Sota* 49b) qui décrit la période pré-

messianique, et tous les détails rapportés se sont déjà confirmés. Ainsi "l'effronterie grandissante, le manque de respect pour les personnes âgées et pour les parents, le prix des fruits très élevé alors que la récolte est abondante, la déconsidération de la sagesse et des personnes pieuses, la perte de la vérité, l'hérésie se propageant dans le monde, etc." sont des réalités actuelles. Il est donc a priori légitime de penser que nous sommes très proches de l'avènement messianique, car on a sur quoi s'appuyer.

Ce même texte, après avoir énuméré les signes de la venue du Messie, conclut par une phrase étonnante : "Il ne nous reste plus qu'à nous appuyer sur notre Père qui est dans les cieux". Il s'agit d'une évidence pour tout juif que dans toute situation et à tout moment, on met sa confiance en Dieu et on ne comprend pas ce que cette vérité mentionnée dans le texte du Talmud ajoute au sujet traité. La réponse serait qu'il s'agit tout simplement d'un autre signe de cette période pré-messianique : les événements seront tels à ce moment de l'Histoire que tous les raisonnements et explications scientifiques, médicaux, politiques et autres s'avéreront insuffisants. Seule la *Emouna* en un Dieu tout-puissant sera retenue comme l'unique explication à toutes nos questions.

Aujourd'hui de plus en plus, nous vivons ce qui vient d'être décrit : nous sommes dépassés, sans explication ni solution. L'épidémie de coronavirus, l'instabilité de la situation politique en Israël, l'impossibilité de vivre en paix avec nos voisins arabes malgré tout les efforts entrepris, les mensonges des Nations qui montrent leur vrai visage, les dernières tragédies qui nous frappent (comme celle de Meron) et autres, amènent tout juif à cette conclusion "logique" : "Il ne nous reste plus qu'à nous appuyer sur notre Père qui est dans les cieux".

Alors, sommes-nous vraiment à la veille de la Délivrance finale ? *Halvay alénou* (espérons-le) !

Rav Daniel Scemama





Israël/Hamas : Des résultats qu'aucune armée au monde n'a jamais obtenus, selon Netanyahu et Gantz

Au lendemain du cessez-le-feu conclu avec les terroristes du 'Hamas et du Djihad islamique à Gaza et au terme 11 jours de combats intensifs, le Premier ministre B. Netanyahu, le ministre de la Défense B. Gantz, le chef d'état-major A. Kokhavi et le chef du *Chin Beth* N. Argaman ont donné vendredi une conférence conjointe, félicitant les succès de Tsahal.

Détaillant quelques-uns des objectifs atteints par Tsahal, Netanyahu a évoqué la destruction de 100 km du "métro" du 'Hamas, l'élimination de 225 terroristes dont des hauts commandants, la destruction des logements de ces terroristes, des entrepôts et des quartiers généraux du 'Hamas, le tout, a-t-il précisé, en minimisant les pertes civiles palestiniennes. Saluant "le travail extraordinaire de l'armée israélienne", le chef

du gouvernement a aussi tenu à féliciter le courage de la population israélienne pour son "exceptionnelle résilience". Concernant le retour des dépouilles de soldats tombés en 2014 toujours détenues par le 'Hamas, il a déclaré que "nos actions nous ont placés en meilleure position pour les négociations". Il a également assuré que les habitants du Sud, fortement touchés par la guerre, seront aidés économiquement pour la reconstruction des habitations et la mise en place d'abris supplémentaires. Enfin, évoquant les émeutes des Arabes israéliens qui ont agité tout le pays ces dernières semaines, il a appelé les dirigeants arabes à "condamner la minorité dangereuse qui menace de faire du mal aux Juifs". Pour rappel, les tirs de roquettes des terroristes de Gaza ont coûté la vie à 12 Israéliens dont un enfant de 5 ans et ont fait des dizaines de blessés.



DROIT IMMOBILIER ISRAELIEN

Transactions Immobilières | Gestion Locative | Successions

Rédaction et signature investissement locatif
Mise en ligne de la situation comptable
Assurances
Service clientèle francophone
Suivi du dossier à distance
sélection de locataires

ELI HADDAD AVOCAT ET NOTAIRE • YAIL BEN SHABBAT NISSIM AVOCAT ET NOTAIRE • AVITIT ZEHAVI AVOCAT ET NOTAIRE • SHLOMI ABUTZIRAH AVOCAT ET NOTAIRE • DORIT ANTEBE AVOCAT ET NOTAIRE • SHAY ABUTZIRAH AVOCAT ET NOTAIRE • LIRAZ ATTIAS BEN SHABBAT AVOCAT • SAGIT KEINAN AVOCAT • ARIE BRENING AVOCAT • MAAYAN ZAGUR AVOCAT • SHANI ELMALIAH AVOCAT • MYRIAM LASCAR AVOCAT • WINATAN DOUBÉ AVOCAT

www.elihaddad.com 87/30 Rue Atsmaut, Ashdod ISRAEL | Tel: +972 (8) 8679910 | Contact: avocats@elihaddad.com



Israël : "Dorénavant nous agirons de manière préventive contre les tirs de roquettes du 'Hamas'"

Israël va dorénavant instaurer une nouvelle règle sécuritaire et "agir de manière préventive" contre le 'Hamas en frappant des positions du groupe terroriste avant que des roquettes ne soient tirées vers le territoire israélien, a indiqué le ministre du Likoud Tsa'hi Hanegbi lors d'une interview accordée à *Channel 13*. "C'est un changement total de l'équation. Nous n'avons jamais fait cela avant. Nous ne pouvons pas attendre les tirs de roquettes [pour riposter à Gaza]", a-t-il déclaré.

Interrogé sur la question de savoir si Israël envisageait de renverser le régime du groupe islamiste à Gaza, M. Hanegbi a révélé que Jérusalem "considérait cette option, mais comme un dernier recours".

Sept agents blessés dans une attaque à la voiture-bélier, le terroriste a été abattu

Sept agents de la police des frontières ont été blessés dans une attaque à la voiture-bélier survenue dans le quartier arabe de Cheikh Jarra'h à Jérusalem, a rapporté la police. Selon les forces de l'ordre, le terroriste palestinien a projeté son véhicule en direction d'un barrage routier temporaire de la police, blessant plusieurs agents avant d'être abattu.

Cette attaque survenue au début des hostilités entre Israël et le 'Hamas n'est pas isolée. Plusieurs tentatives similaires ont été menées en Judée-Samarie ces derniers jours. A chaque fois, les assaillants ont été neutralisés, voire abattus par les forces israéliennes sur le qui-vive.

GOURMET TRAVEL

ETÉ 2021 19/07/2021 au 22/08/2021

Val Thorens

HOTEL LES AROLLES

- Miniclub
- Cours & Début
- Soirées musicales & animées
- Zumba
- Spa
- Hammam
- Jacuzzi
- Repas abondant & gastronomique
- Petit déjeuner Franco-Israélien

Recommandements d'Inscriptions: 06 52 89 32 73 gourmettravel@outlook.com

KC

HM Literie

Votre spécialiste des

Lits Cacher

vous accompagne dans l'un des plus grands préceptes de la Torah

Cetteur sans Chambre

En exclusivité chez HM Literie:

- ✓ Système unique d'attache
- ✓ Facile à attacher et séparer

A partir de 799 €

Avec les recommandations des rabbins

www.hmliterie.com | Votre conseiller au: 06 64 47 89 64





Tragédie : 14 morts dont 5 Israéliens tués dans un accident en Italie

Tragédie : 14 personnes dont 5 Israéliens d'une même famille ont trouvé la mort dans la chute d'un téléphérique dimanche dans la région du Piémont, en Italie. Le fils aîné du jeune couple, Eitan âgé de 5 ans, seul survivant de l'accident, a été grièvement blessé et est hospitalisé au centre pédiatrique Regina Margherita de Turin. Le président de la communauté juive milanaise, Milo Hatsabani, a qualifié l'accident de "grand désastre". "Je

connais bien le père, je lui ai parlé vendredi dernier. Il m'a dit qu'il avait décidé de partir en voyage avec les enfants et les grands-parents venus d'Israël", a déclaré M. Hatsabani auprès de la radio militaire. Le ministre italien des Transports a annoncé la formation d'une commission d'enquête afin d'examiner les "causes techniques", mais la piste criminelle n'est pas écartée.

Antisémitisme : Des juifs attaqués à travers le monde sur fond d'importation du conflit

Un nombre élevé de violentes agressions antisémites sur fond d'importation du conflit israélo-palestinien ont été signalées un peu partout dans le monde ces derniers jours. Quatre hommes soupçonnés d'avoir proféré des insultes et menaces antisémites depuis une voiture à Londres ont ainsi été arrêtés, a annoncé dimanche soir la police britannique, condamnant cet incident qui a été filmé et

relayé sur les réseaux sociaux. Aux Etats-Unis, la police de Los Angeles enquête pour sa part après la violente agression de clients juifs d'un restaurant, pris à parti par des voyous violents coiffés de keffiehs, selon des vidéos prises par des témoins. A New-York, un jeune juif a été violemment attaqué par les participants d'une manifestation propalestinienne, entre autres agressions.

Vous aussi, achetez votre appartement en Israël

TIVOUR BUILDING
La Passion de l'Immobilier
Depuis 2003

Le seul programme à Ashdod de 3 ou 4 pièces à partir de 400 000€

Emplacement stratégique sur le boulevard Bégin, à proximité de commerces, écoles, synagogues, transports, hôpital, gare.

En cours de construction, garantie bancaire

Idéal investissement ou pour l'Aliya

11 rue Hatzionout
Ashdod City - ISRAËL

07.55.54.11.59

00972.52.591.60.75

Dov Uzan : dov@tivour.com

WWW.TIVOUR.COM

Une Arabe israélienne reçoit le rein d'un Juif tué par des émeutiers arabes à Lod

Le rein d'un Juif tué par des émeutiers arabes lors des heurts à Lod la semaine dernière a été donné à une Arabe israélienne au centre médical Hadassa de Jérusalem. Ygal Yéhochou'a, 56 ans, a été assassiné à Lod la semaine passée.

Transporté dans un état critique à l'hôpital après avoir été la cible de jets de pierres, il est décédé quelques jours plus tard. Randa Aweis, 58 ans, une Arabe israélienne originaire de Jérusalem, attendait pour sa part une greffe de rein depuis plusieurs années. "Nous sommes très reconnaissants envers la famille Yéhochou'a", a déclaré la fille de Randa. "Nous ressentons à la fois la joie de la greffe pour maman et la douleur de la tragédie qui en est à l'origine", a-t-elle dit.

Biden salue les efforts d'Israël et assure que son pays va se réapprovisionner en Dômes de fer

"Lors de ma conversation avec le chef du gouvernement israélien Netanyahu, je l'ai félicité pour sa décision de mettre fin aux hostilités actuelles en moins de 11 jours", a déclaré le président Joe Biden vendredi, de suite après avoir appris qu'un cessez-le feu avait été conclu entre Israël et les groupes terroristes de Gaza. "J'ai également souligné ce que j'ai dit tout au long de ce conflit : les États-Unis soutiennent pleinement le droit d'Israël à se défendre contre les tirs de roquettes aveugles qui ont coûté la vie à des civils innocents en Israël", a-t-il ajouté. Biden a également assuré à Netanyahu que les États-Unis reconstitueraient leur approvisionnement en missiles pour équiper le Dôme de fer à l'avenir.

L'ASSURANCES
GROUPE GLS

TEL : 01 45 30 67 01

MUTUELLE SANTÉ

À PARTIR DE

**79€
PAR MOIS**

exemple pour une personne de 55 ans



HOSPITALISATION PRISE EN CHARGE

MÉDECINE REMBOURSÉE

DENTAIRE* JUSQU'À 3 000€

OPTIQUE* JUSQU'À 600€

AUDITION* JUSQU'À 800€

ASSISTANCE SANTÉ COMPRISSE

ASSURANCE HABITATION

TOUS RISQUES*

RESPONSABILITÉ CIVILE SCOLAIRE OFFERTE !



STUDIO 126 €/AN **

2 PIÈCES 189 €/AN

3 PIÈCES 218 €/AN

4 PIÈCES 257 €/AN

5 PIÈCES 289€/AN

RÉSILIEZ VOTRE CONTRAT DÈS
AUJOURD'HUI AVEC LA LOI HAMON

ON S'OCCUPE DE TOUT !

l'assurances.fr

*voir conditions avec votre conseiller

**à partir de



Torah-Box Magazine | n°150



Deux morts dans l'effondrement de gradins d'une synagogue près de Jérusalem

Un malheur en a appelé hélas un autre : alors qu'Israël se remet à peine de la tragédie de Méron au cours de laquelle 46 personnes ont trouvé la mort dans un mouvement de foule, un nouvel incident du même type a secoué le peuple juif.

Dimanche à l'heure de l'entrée de la fête de Chavou'ot, les gradins provisoires d'une synagogue en construction à Guiv'at Zéèv près de Jérusalem se sont effondrés, alors que des dizaines de 'Hassidim' s'y trouvaient en train de prier. Un homme de 40 ans et un enfant de 12 ans ont péri et 167 autres ont été blessées, dont 5 dans un état grave.

La police a été saisie pour enquêter sur cette nouvelle tragédie.

Israël/Coronavirus : seuls 12 nouveaux cas enregistrés en 24h, les restrictions levées dès le 1er juin

Le ministre israélien de la Santé Youli Edelstein a indiqué dimanche que les restrictions liées au coronavirus seraient toutes levées dès le 1er juin et que le passeport vert ne serait plus en vigueur. Seuls 12 nouveaux cas au coronavirus avaient été enregistrés en 24h ce même jour. Le ministère de la Santé a toutefois précisé que le port du masque dans les espaces clos reste en vigueur et qu'une décision finale à ce sujet sera prise dans les deux semaines à venir.

La vaccination de masse a permis au pays de rouvrir pleinement son économie depuis près de trois mois.

KOSHER TOP
Tarifs pour Particuliers
Cacheroute Beth Din de Strasbourg

Volaille

Conditionnement par carton de 5-6 kg ou 12-14 kg

	Prix au KG
Blanc de Poulet	8,90€
Cuisse de Poulet	5,60€
Haut de cuisse de Poulet	5,90€
Parguit	9,40€
Pilon de Poulet	5,90€
Poulet entier	5,60€
Manchon de Poulet	4,60€
Foie de volaille (non cocherisé)	5,90€

Tous nos produits sont surgelés
Minimum de commande : 150 € TTC

Livraison offerte

Tel : 06.49.05.15.03

David Barnea remplace Yossi Cohen à la tête du Mossad



Le Premier ministre Binyamin Netanyahu a annoncé lundi la nomination du prochain chef du Mossad. "David Barnea, 56 ans, qui occupe désormais le poste de directeur adjoint de l'organisation, remplacera le directeur sortant, Yossi Cohen", a déclaré M. Netanyahu lors d'une cérémonie annuelle, qui décerne le prix du Premier ministre aux officiers exceptionnels du Mossad. La tâche principale de M. Barnea "sera d'empêcher l'Iran d'acquérir des armes nucléaires", a-t-il encore affirmé.

Elyssia Boukobza



Le meilleur conseil pour échouer



Je voulais vous donner le meilleur conseil pour échouer dans la vie : n'assumez jamais la responsabilité de ce que vous faites, remettez toujours la faute sur les autres.

Dans tout ce qui vous arrive : vos revenus, votre condition physique, votre niveau en Torah, votre santé, vos dettes, vos relations avec les autres... ne soyez responsable de rien et remettez la faute sur votre conjoint (qui ne vous épouse pas assez), vos parents (que vous n'avez pas choisi), vos amis (qui ne sont jamais là quand vous avez vraiment besoin), votre rabbin, les médias (qui vous mentent), Torah-Box (qui ne simplifie pas assez l'accès au Judaïsme), votre (mauvais) Mazal ou encore le sale temps qu'il fait aujourd'hui.

Trouvez des excuses à chaque erreur, faites la victime, justifiez-vous tout le temps (préparez même une liste d'arguments à l'avance). Lénorme "avantage" de ne jamais prendre la responsabilité de ce qui ne marche pas, de blâmer les autres et de vous plaindre, c'est d'être tellement occupé à cela que vous ne corrigerez jamais le réel problème pour l'améliorer et réussir par la suite.

Jack Canfield explique dans son livre que toutes nos expériences dans la vie sont le résultat de nos réactions par rapport à un événement passé ou présent.

La seule chose en votre pouvoir face à un événement qui vous embête, c'est votre manière de l'appréhender.

Bon, vous me direz, 2000 ans avant, Rabbi Eliezer nous l'avait déjà enseigné dans la Michna (Avot 2,9) en disant que le "mauvais œil" était LE "meilleur" trait de caractère à développer pour échouer de manière générale, c'est-à-dire en dirigeant notre regard accusateur toujours au mauvais endroit. Ailleurs mais pas sur nous.

Binyamin Benhamou

NOUVEAU
NOUVEAU
NOUVEAU

**A MARSEILLE
COMMANDÉZ
DÈS MAINTENANT
- EN LIGNE -**



SUCHIC
.....
Restaurant

**VIA
L'APPLICATION**





Disponible sur
PLAY STORE & APP STORE

04 91 02 55 66
6 RUE SAINTE VICTOIRE - 13006 MARSEILLE
suchic.restaurant

LIVRAISON OU VENTE À EMPORTER





Chaque jour tout au long de l'année



Chaque jour,
grâce à vous, ce sont des milliers de familles
nécessiteuses qui sont soutenues, à travers
tout le pays.

Chaque jour,
vos noms et vos requêtes seront
retransmis aux Grands de la
génération qui prieront pour vous.

22 508
paniers alimentaires

5 160
aides médicales

8 316
bourses pour nécessiteux

782 -
opérations urgentes

1 748
soins dentaires

4 292
veuves et orphelins

2 689
subventions scolaires



0-800-106-135

Un reçu sera envoyé

5 possibilités pour transmettre vos dons au Vaad haRabanim :

1 Appeler ce numéro pour un don par carte de crédit : **0-800-106-135**
en Israël: **00. 972.2.501.01.00**

2 Envoyez votre chèque à :
Vaad haRabanim
10, Rue Pavée 75004 Paris

3 Envoyez votre don à l'un des Rabanim de votre région (demandez la liste au numéro 0-800-106-135).

4 Envoyez votre don dans l'enveloppe jointe.

Veuillez libellier vos chèques à l'ordre de Vaad haRabanim



Supplément spécial Chabbath

Pour en profiter, veuillez le détacher avant Chabbath...

Béha'alotekha - Décoder les plaintes et l'amertume de nos proches

La Torah nous enseigne qu'Hachem comprit les véritables motivations des Bné Israël - ils n'avaient pas de vraie plainte, mais voulaient s'écartier de Lui. Il réagit en conséquence...



Il est écrit dans la *Paracha de Béha'alotekha* : "Le peuple affecta de se plaindre amèrement aux oreilles d'Hachem. Hachem entendit et Sa colère s'enflamma..." (*Bamidbar* 11, 1)

Alors que le peuple juif était sur le point d'entrer en *Erets Israël*, il se mit à se plaindre à Hachem - le verset ne nous précise pas tout de suite à quel propos.

Rachi, sur la base du *Sifri* explique qu'en réalité, les Juifs n'avaient pas de doléance particulière, mais ils cherchaient un prétexte pour s'éloigner d'Hachem. Aussi, le *Sforno* écrit qu'ils n'avaient pas de raison valable de se lamenter, mais ils se montrèrent plaintifs quant à la difficulté du voyage.

Ces explications nous aident à comprendre pourquoi la Torah emploie le terme "Kémit'onénim" ; ils étaient "comme des pleurnichards", mais n'avaient pas de réel grief.

Nous déduisons de ce *Sifri* que l'on peut parfois formuler une plainte ou avancer un argument alors qu'en réalité, on ne croit pas ce que l'on dit. Cette critique n'est qu'une excuse qui justifie un comportement répréhensible.

Prenons l'exemple du débat entre Caïn et Abel qui se termina par le meurtre d'Abel. La Torah nous précise : "Caïn parla à Abel son frère et quand ils furent dans le champ, Caïn se leva contre son frère, Abel, et le tua" (*Béréchit* 4, 8). Là encore, la Torah ne nous renseigne pas sur



le sujet de leur discussion. Le *Targoum Yonathan* affirme que Caïn émit des propos hérétiques, Abel s'opposa et finalement, Caïn se leva et tua Abel.

Des questions philosophiques... ?

Rav Issakhar Frand demande pourquoi la Torah ne nous a pas fait part de ce débat philosophique qui semble fondamental, laissant à 'Hazel' le soin de fournir ces précisions. La Torah nous apprend que Caïn ne parlait pas sincèrement, mais qu'il cherchait une manière d'entamer une dispute avec son frère. La Torah s'est abstenu de nous révéler les propos de Caïn, parce que leur contenu était sans importance.

On raconte que des étudiants de la Yéchiva de Volozhin quittèrent cette institution et, par la suite, abandonnèrent l'observance de la Torah. Des années plus tard, ils abordèrent leur *Roch Yéchiva*, le Rav 'Haïm de Volozhin, en lui disant qu'ils avaient des questions fondamentales de pensée juive. Avant de les laisser les exposer, il leur répondit : "Avez-vous des questions qui vous ont poussés à délaisser le judaïsme ou bien c'est votre abandon du judaïsme qui vous laisse avec des réclamations ? Le Rav voulait leur montrer qu'ils n'avaient pas renoncé au respect de la Torah à cause de questions philosophiques profondes, mais qu'ils utilisaient ces questions pour valider leur attitude inacceptable.

Comprendre les vraies questions

Le directeur spirituel d'une Yéchiva vint un jour discuter avec le Rav David Orlofsky d'un jeune homme qui disait avoir des doutes sur la *Émouna* et qui, par conséquent, commença à se comporter douteusement. Le *Machguia'h* avait longuement parlé avec le garçon, il avait étudié des textes philosophiques mais rien n'y fit et le jeune homme continuait à s'écartier du chemin de la Torah.

Rav Orlofsky répondit que ce garçon n'avait pas de réel problème de *Émouna*, mais qu'il préférait simplement s'amuser plutôt que d'étudier au *Beth Hamidrach* !

Comment peut-on savoir qu'une personne ne pense pas réellement ce qu'elle dit ? L'incident des *Mit'onénim* peut nous aider à répondre à cette interrogation. Après la plainte du peuple au sujet du pénible voyage, la Torah dit qu'Hachem entendit ("*Vayichma*") et se mit en colère.

Que nous apprend cette précision, il est évident qu'Hachem a entendu ? Le verbe "*Lichmo'a*" ne signifie pas simplement entendre, mais peut aussi vouloir dire "comprendre, intégrer". La Torah nous enseigne qu'Hachem comprit les véritables motivations des *Bné Israël* – ils n'avaient pas de vraie plainte, mais voulaient s'écartier de Lui. Il réagit en conséquence.

Emuler Hachem

Bien entendu, nous ne pouvons connaître les pensées d'un individu. Mais nous pouvons tenter d'émuler Hachem en discernant ce à quoi fait référence une personne qui se plaint.

Par exemple, quelqu'un peut demander pourquoi il y a tant de souffrance dans le monde. Cette question peut provenir de diverses causes ; la personne peut avoir vécu une tragédie et en être perturbée ; elle peut vouloir comprendre vraiment ce point épique ; ou encore utiliser ce sujet comme une excuse pour attaquer le judaïsme.

De même, un enfant peut répéter qu'il n'aime pas l'école. Le parent peut prendre cette plainte au pied de la lettre et tenter de lui faire apprécier l'étude. Mais il peut, s'il va plus loin, découvrir que l'enfant n'a en fait aucune difficulté scolaire ; il est peut-être simplement dérangé par un camarade qui l'importe. Ayant compris cela, le parent peut résoudre le problème de manière bien plus efficace.

Les enseignements de l'épisode des Mit'onénim sont aussi pertinents de nos jours qu'ils le furent à l'époque. Puissions-nous tous mériter d'émuler Hachem et d'apprendre à comprendre la réelle signification des propos émis par notre entourage.

Rav Yehonathan Gefen



SHABATIK

N°223

Feuillet parents-enfants pour Chabbath
édité par Torah-Box.com

Béhaalotékhah

1 JEU PAR ÉQUIPE

Formez deux équipes qui s'affronteront au cours des jeux des pages 1 et 2 !

JEU

1

IDENTIFICATION DES ÉQUIPES

2 points pour le slogan
le plus sympa



JEU

2

LA MÊME LONGUEUR D'ONDE

(Jeu d'association d'idées)

- Ce jeu se joue par équipes de deux. L'un des deux membres de l'équipe sort, pendant que l'on demande à l'autre à quoi lui fait penser le premier mot de la liste ci-dessous. Il doit donner cinq idées.

Puis, son coéquipier revient, et doit à son tour dire à quoi ce mot lui fait penser. L'équipe marque 1 point pour chaque mot en commun. On renouvelle l'opération avec la deuxième équipe, à laquelle on propose le mot suivant de la liste.

Lumière - Poulet - Lachone Hara - Roi.

JEU

3

LE VRAI OU FAUX

(Jeu de connaissance ou d'intuition.)

1 représentant de l'une des 2 équipes doit répondre au 1er quiz ci-dessous en s'aideant des réponses proposées.

Attention : On ne dévoilera les bonnes réponses qu'à la fin du quiz !

A la fin du quiz, il estime le nombre de bonnes réponses qu'il a données.

(Exemple : Je pense avoir donné 3 bonnes réponses.)

Il rapporte à son équipe 1 point par bonne réponse et 1 point supplémentaire si son estimation est bonne.

1 représentant de la 2ème équipe devra répondre au 2ème quiz.

A

QUIZZ pour la 1^{ère} équipe

- Tout comme la Ménorah, les trompettes sont faites d'un seul bloc solide frappé au marteau.
➤ Vrai.
- Les Béné Israël sont restés presque un an au Har Sinai.
➤ Vrai, ils y sont restés du 1er Sivan au 20 Iyar de l'année suivante. (Rachi 11:10)
- Les hommes impurs qui n'ont pas pu faire le Korban Pessa'h sont issus du Erev Rav.
➤ Faux.
- C'est uniquement par décret divin et sans raison que Hachem s'apprécie les premiers nés des Bné-Israël.
➤ Faux, c'est parce qu'il les a protégés de la plaie des premiers nés.
- Myriam a mérité que le peuple l'attende lorsqu'elle fut atteinte de lèpre car elle avait veillé sur Moché à côté du fleuve.
➤ Vrai.

B

QUIZZ pour la 2^{ème} équipe

- La manne ne donnait pas le goût du concombre, du melon, du poireau, de l'oignon et de l'ail car c'est pas très digeste.
➤ Faux, c'est parce que ces légumes sont nuisibles aux nourrices.
- Selon un commentateur, Edad et Meidad étaient les frères de Moché par sa mère Yo'hévd.
- De nombreux Béné Israël sont morts suite à la chute des caillies sur leur tête.
➤ Vrai (Targoum Yonathan).
- C'est Guerchon, le fils de Moché qui a appris à Myriam que son père s'était séparé de sa mère.
➤ Faux, c'est Tsipora qui lui a appris (Rachi 12:1).
- C'est Hachem qui a dit à Moché de se séparer de sa femme.
➤ Vrai (Rachi 12:8).



2 JEU PAR ÉQUIPE SUITE

JEU

4

LE QUIZ FOU

Jeu de mémoire.

Chaque équipe désigne **l'un de ses membres** pour la représenter. Vous posez les **6 questions suivantes** dans l'ordre et **sans interruption**. (Il est interdit de répondre pendant la lecture des questions.)

Une fois toutes les questions posées, le représentant de l'équipe 1 va **demander à son adversaire** (qui représente l'équipe 2) **de donner la**

réponse à l'une des 6 questions comme suit : "Quelle est la réponse à la question 4 ?"

Si celui-ci se rappelle de la question et donne la bonne réponse, il rapporte **1 point à son équipe**.

C'est maintenant à son tour de donner un chiffre de 1 à 6 (à part le 4 dans notre exemple.) au représentant de l'équipe 1.

1. Combien de nerot comporte la Menora ?

> 7.

2. Combien de jours comptent t'on pour le omer ?

> 49.

3. Combien font 6 fois 7 ?

> 42

4. Combien y a t'il de 7 dans le nombre soixante dix sept mille sept cent soixante dix sept ?

> 5.

5. Combien de nerot comporte la 'Hanoukia' ?

> 8.

6. Comptez à rebours de 20 à 0 en moins de 5 secondes.

JEU

5

LE JOLI CHANT

Chaque équipe chante à son tour **un chant de Chabbat** et peut recevoir **jusqu'à 3 étoiles** 3 points selon la qualité de sa prestation.

La 1^{re} équipe qui donne la bonne réponse gagne 1 point

1. C'est Aharon qui va m'allumer.

> La Ménorah.

2. Je suis la fête du 14 lyar.

> Pessah chéni.

3. On nous sonne pour lever le camp.

> Les trompettes.

4. On nous sonne pour réunir le peuple.

> Les trompettes.

JEU

6

QUI SUIS-JE ?

(Jeu de rapidité.)

5. Je suis la Tribu qui ramassait et rendait les objets oubliés en chemin.

> La tribu de Dan.

6. Je suis une nourriture céleste.

> La Manne.

7. Je suis le légume vert que certains des Béné Israël révait de manger.

> Le concombre.

8. J'ai voulu faire enfermer Eldad et Meidad.

> Yeochoua Bin Noun.

9. Mon mari s'est séparé de moi.

> Tzipora.

10. J'ai mal parlé sur mon frère.

> Myriam.



JEU

7

ACTION

Rapportez **1 point** à votre équipe en participant au débarrassage de la table.

On fait le décompte des points et on félicite tout le monde pour sa participation dans la joie.



SHABATIK

3

JEUX

En page 4 se trouve l'illustration d'une maison pas très bien rangée. Des boîtes cadeaux sont disséminées un peu partout. Le maître du jeu choisira une de ses boîtes sans dévoiler laquelle, et les convives devront la retrouver.

Ils poseront des questions, et il répondra en fonction de la proximité avec sa boîte : **Froid**, **Tiède** ou **Chaud** jusqu'à ce qu'ils découvrent la bonne boîte. Pour pouvoir poser une question les participants devront avoir accumuler **4 points** dans les jeux de cette page.

A QUIZ HALAKHA

1 point / bonne réponse

- 1. Qui mange en premier ? Toi ou ton poisson rouge ?
- 2. Qui boit en premier ? Toi ou tes oiseaux ?
- 3. Ai-je le droit de manger vendredi ?
- 4. Ai-je le droit de faire des courses avant la Téfila ?
- 5. Peux-tu écrire des Divré Torah le Vendredi ?
- 6. Peut-on se couper les cheveux le Vendredi après-midi ?

Réponses :

- R1 Les animaux mangent en premier .
- R2 Les hommes boivent avant.
- R3 Seulement un repas qu'on a l'habitude de faire.
- R4 Oui, si c'est pour Chabbat et que le produit risque de ne plus être en stock.
- R5 Oui, ce n'est pas un travail même proche de Chabbat.
- R6 Oui, même chez un coiffeur juif en le payant.

B ACTION N°1

2 points / chant

- Chantez un chant de chabbat.

C ACTION N°2

2 points par Dvar Torah

- Dites un Dvar Torah



D

LE TEXTE ERRONNÉ

(2 points / bonne réponse)

Lire une première fois le texte d'une traite, et demander aux participants combien d'erreurs ils ont détectées. Puis le relire en attendant que les participants vous arrêtent dès qu'ils aperçoivent une erreur. *Les erreurs sont en gras et les corrections entre parenthèses.*

- Le Chabbath on mange **5** (3) repas. Chaque **chanson** (repas) doit être faite avec **3** (2) pains en souvenir de la **pluie** (Manne) qui tombait en **triple** (double) portion le Jeudi (Vendredi). On doit manger (**boire**) le Kiddouch et regarder les 2 **Pérot** (Nérot) de Chabbat.
(Il y a 8 erreurs)

E

TÉLÉPHONE YDISH

(2 points par phrase bien transmise)

Chacun à son tour dit cette phrase à l'oreille de son voisin

- "Tu dois finir ton steak de Manne, si tu veux que je te serve du dessert de Manne !"
- Le Lachone Hara ne passera pas par moi et ni par toi ! Voilà !"

F QUIZZ DATES

1 point / bonne réponse

Donnez la date des fêtes suivantes :

- Pessah (14 Nissan)
- Pessah chéni (14 Iyar)
- Chavouot (6 Sivan)



Envoyez-nous vos commentaires sur www.torah-box.com/shabatik

Shabatik est une publication hebdomadaire éditée par l'association Torah-Box

Textes : Chlomo Kessous et Yael Allouche | Responsable : Rav Michael Allouche



Une seule note manquante

"Plus j'y réfléchis, dit l'homme, plus je ressens une terrible honte. Mes gains sont très menus par rapport à ce qui vous attend vous, les Talmidé 'Hakhamim !' Le Roch Yéchiva ébaucha un sourire et dit : "Cher ami, je vais te raconter une histoire qui te réconfortera !"



Une après-midi au *Beth Midrach* du camp de vacances situé près de New York. Un honorable *Roch Yéchiva* étudie le *Talmud* et respire à pleins poumons l'air pur des montagnes. Ses yeux sont rivés sur les lettres, il ne lève pas le regard, pas même pour admirer la vue magnifique visible depuis la fenêtre du *Beth Hamidrach*.

Merci Hachem !

"Kvod Harav, s'adressa à lui un Juif. J'aimerais vous poser une question qui porte sur la *Michna* que je viens d'étudier..." Le Rav interrompit son étude et écouta attentivement son interlocuteur.

Les deux hommes se plongèrent dans une longue discussion talmudique puis philosophique.

Au fil de la conversation, le Juif révéla au Rav qu'on lui avait diagnostiqué le cancer. "Les médecins estiment qu'il me reste un an à vivre", relata-t-il. Le Rav prit un air attristé, mais son interlocuteur conservait son calme et son sourire.

"Comment parvenez-vous à rester serein alors qu'une condamnation à mort a été prononcée à votre égard ? ", lui demanda le Rav.

La réponse du malade le surprit : "J'avais 52 ans lorsque j'ai connu le Maître du monde. Auparavant, je n'avais jamais mangé de la

Matsa ni mis les *Téfilin*. Sans parler bien sûr du Chabbath et de la pureté familiale.

Il y a 4 ans, j'ai eu le mérite de connaître la Torah et j'ai eu le privilège de voir mes enfants, qui étaient déjà grands, suivre mes traces et revenir à Dieu.

Certes, ma mort est proche. Mais je suis heureux d'avoir eu le mérite de connaître le Créateur avant de mourir. Je suis heureux de chaque *Mitsva* que j'ajoute à mon trésor. J'aurais été malheureux si je n'avais pas eu le mérite de me repentir avec ma mort !"

Le *Roch Yéchiva* en eut le souffle coupé. Il avait face à lui un Juif à qui on avait annoncé sa mort prochaine et tout ce qu'il avait à l'esprit, c'était des propos de louanges adressés à Hachem qui lui avait offert Sa proximité !

Quelques jours plus tard, le *Roch Yéchiva* rencontra à nouveau notre homme. Mais, cette fois, le Rav remarqua que l'homme avait l'air mélancolique.

"Que se passe-t-il, mon ami ?, demanda le *Roch Yéchiva*. Quel est ce regard triste que je perçois soudain ?"

"Plus j'y réfléchis, répondit l'homme, et plus je ressens une terrible honte de me tenir devant le Tribunal céleste. En dépit de tous les efforts



que j'ai investis, mes gains sont très menus par rapport à ce qui vous attend vous, les *Talmidé 'Hakhamim !'*"

Le *Roch Yéchiva* ébaucha un sourire et dit : "Cher ami, je vais te raconter une histoire qui te réconfortera !"

Le quinzième violoniste

C'est l'histoire d'un célèbre musicien allemand, qui était considéré comme un génie dans son domaine. Dans la période qui suivit la Seconde Guerre mondiale, après avoir constaté les horreurs commises par son peuple, il décida d'émigrer aux Etats-Unis.

Un jour, il fut convié en tant qu'invité d'honneur à se rendre en Europe, à l'occasion d'une représentation exceptionnelle de l'orchestre philharmonique, au cours de laquelle ses compositions devaient être jouées.

Mais le jour précédent le vol prévu vers l'Europe, le musicien annonça à ses proches que, compte tenu de son état de santé, il ne pouvait entreprendre le voyage. Il décida malgré tout de ne pas rater le concert et de le suivre à la radio.

Le lendemain, le musicien prit place à côté de sa radio. Concentré sur chaque son, son cœur battait au rythme des tambours de l'orchestre. Son corps ne faisait qu'un avec la musique.

Le concert prit fin. Le musicien éteignit la radio. Sur un ton trahissant une déception profonde, il déclara : "L'un des 15 violonistes qui devaient jouer était absent. Il n'y en avait que 14. Ça ne valait rien. Ce concert est une pure perte de temps. Heureusement que je ne me suis pas déplacé..."

Ses proches étaient stupéfaits. Parmi les 250 instruments, il en manquait un seul et c'est ce qui l'avait dérangé ? Il était de toutes manières impossible que le musicien ait remarqué l'absence d'un seul violoniste au sein de cette harmonie merveilleuse de sons.

Finalement, le musicien prit contact avec les directeurs de l'organisation. A leur grande

stupeur, le directeur découvrit qu'il avait effectivement manqué un musicien à l'appel !

"Personne au monde, sauf moi, ne s'est aperçu de l'absence du violoniste. En effet, c'est moi qui ai composé cette œuvre et les notes que le quinzième violoniste devait jouer ont manqué. Si je les ai introduites dans cette composition, il y avait une bonne raison. Leur absence pendant le concert a porté atteinte à la perfection de l'œuvre !"

Dans la symphonie du Maître du monde

Le *Roch Yéchiva* s'adressa à son interlocuteur "Tu entends, mon cher ami ? Le Saint béni soit-Il a composé la création dans laquelle nous vivons. Il y a introduit de très nombreux détails. Des milliards d'individus et des millions de Juifs dont chacun possède une note propre. Chacun des violons a une importance vitale dans la composition. Si l'un d'eux manque, le Saint béni soit-Il le ressent, Il en éprouve de la douleur, Il s'en attriste !"

Une année s'écoula. Le *Roch Yéchiva* marchait dans une rue de New York lorsqu'un jeune Juif inconnu l'aborda : "Etes-vous le Rav qui étiez l'an dernier en vacances dans les montagnes ?" "Oui, et qui êtes-vous ?"

"Je suis le fils de l'homme qui vous avait parlé de sa maladie. Mon père est mort il y a 2 mois et je voulais vous dire que depuis que vous lui aviez parlé, sa joie de vivre ne l'a pas quitté un instant. Même après des traitements éprouvants, Papa ouvrait la *Guémara* et étudiait quelques lignes supplémentaires, pour qu'il ne manque aucune note à la symphonie. Il embrassait joyeusement la *Guémara* et décrivait à quel point il était heureux d'être devenu un violoniste dans la grande symphonie du Saint béni soit-Il. A chaque instant de libre, il étudiait et se répétait ce principe : 'Le Saint béni soit-Il attend que je produise des sons avec mon violon, je ne peux pas Le décevoir'".

I. Lustigman - A'hénou



1. Faire du caviar d'aubergines le Chabbath, permis ?

> Oui, mais en le préparant d'une manière inhabituelle : on mettra les aubergines sur la mayonnaise et on mélanger le tout d'une manière inhabituelle (de haut en bas et de droite à gauche) (Or'hot Chabbath 6, 30).

2. Faire un contrat de mariage notarié, permis ?

> Oui, si en parallèle les époux sont liés par une Kétouba cachère, et bien que les droits et devoirs signés chez le notaire ne conviennent pas avec ceux de la Kétouba... (Rav Avraham Garcia)

3. Donner son Ma'asser en avance, permis ?

> Oui, il est permis d'avancer du Ma'asser sur des sommes d'argent à recevoir dans le futur (Béora'h Tsédaka 2-10).

Une perle sur la Paracha



Les Kohanim n'ont l'autorisation de monter sur l'estrade du Aron Hakodech à la synagogue pour bénir les fidèles qu'en enlevant leurs chaussures. Nous avons une allusion à cela dans le 'Houmach, dans le verset où Hachem S'adresse à Moché en lui disant: "Ne t'approche pas jusqu'ici [Halom en hébreu], ôte tes chaussures de tes pieds" (Chémot 3, 5). En effet, "Halom" a comme valeur numérique "Kohen", qui doit enlever ses chaussures avant de pouvoir dire la "Birkat Kohanim" (bénédiction des Kohanim à l'assemblée des fidèles) [tiré du livre Nézer Yossef].



Hiloula du jour

Le dimanche 19 Sivan

(30/05/21) tombe la Hiloula du

Rav Yéhouda Ben 'Attar, rabbin à Fès au 17^{ème} et 18^{ème} siècle et considéré comme l'un des plus grands dirigeants de la communauté juive marocaine. Erudit à l'envergure inégalée, faiseur de miracle, il était vénéré par les juifs et musulmans locaux.

Il refusa d'accepter un salaire de la communauté, travaillant comme orfèvre pour subvenir à ses besoins.

N'oubliez pas d'allumer une bougie en son honneur afin qu'il prie pour vous.



Les lois du langage

Le 'Hafets 'Haïm nous enseigne que si l'on participe à une réunion et que la conversation à peine entamée glisse vers des sujets interdits, s'il est possible de quitter les lieux, il ne faudra pas rester un seul instant auprès de ces gens.

Aussi, si ces personnes sont connues pour tenir des propos médisants et qu'on se joint malgré tout à ce groupe, on transgresse l'interdit d'entendre du 'Lachon Hara'.

Pire encore, quiconque retrouve ces "Ba'alé Lachon Hara", ces "maîtres en médisance", pour écouter ce qui se dit est considéré par le Ciel comme un mécréant et un homme de la même espèce, dont la faute est immense.



Le Ghetto de Varsovie... en couleurs !

Si nous sommes habitués aux photos de ghetto en noir et blanc, d'un monde évanoui et lointain, Birn, qui maîtrise à merveille le pinceau de Photoshop, ramène à la vie ces ruelles, ces femmes et ces enfants.

Yossi Birn a pris sur lui un projet étonnant. Il retouche de longues heures des photos du ghetto de Varsovie et y ajoute des couleurs. Le résultat est troublant.

Si nous sommes habitués aux photos de ghetto en noir et blanc, d'un monde évanoui et lointain, Birn, qui maîtrise à merveille le pinceau de Photoshop, ramène à la vie ces ruelles, ces femmes et ces enfants.

Un monde en couleurs, malgré tout

Car, malgré les événements dramatiques qui s'y déroulaient et l'étau qui se resserrait sur eux, ces gens vivaient dans un monde en couleurs, avec des arbres et des rues, des charrettes, des petits vendeurs de "n'importe quoi", pieds nus qui sourient à la caméra, émaciés, souvent en haillons, mais bien vivants.

Les tons sont très justement choisis par Birn et on pénètre dans le monde du ghetto comme jamais on ne l'avait fait auparavant. L'artiste a pris le parti de ne retoucher que des scènes de la vie quotidienne, par pudeur, par sensibilité et pour éviter les scènes d'horreur.

Mais la maigreur des personnages, leurs habits, les panneaux en arrière-plan écrits en lettres gothiques annonçant des décrets, ne laissent aucun doute sur les conditions dans lesquelles ils vivaient.



Cette idée de recolorer une image et de la rendre ainsi accessible à un public plus jeune est fondamentale. Elle ouvre devant nous un débat important qui est celui de l'ajustement des choses à leur temps. Autant un relookage peut être à bannir, autant il peut être une bouée de sauvetage pour une époque.

Des exemples ?

Mme Sarah Schneirer, la visionnaire

Lorsque Mme Sarah Schneirer, la légendaire fondatrice du Beth Ya'akov en Pologne, pour la première fois en 1917 proposait un enseignement pour jeunes filles de foyers orthodoxes, ce fut un tremblement de terre. Certains y virent un sacrilège. Et pourtant...

Révolutionnaire, novatrice, audacieuse, elle reçut à l'époque des critiques acerbes et certaines personnalités demandèrent la fermeture de son séminaire.

Contre vents et marées, le Beth Ya'akov tint bon et fut la bouée de sauvetage de jeunes filles - qui, sans ce cadre, auraient étanché ailleurs leur soif de savoir. Les élèves du séminaire de Cracovie et de ses filiales devinrent les piliers de la diffusion du judaïsme authentique d'après-guerre et reconstruisirent les ruines d'un monde évanoui.



Un adolescent de Méa Ché'arim

A Méa Ché'arim, dans les années 50, un adolescent nommé Eisenbach, enfant du quartier, voit autour de lui que "quelque chose ne va plus"... Des jeunes juifs de familles orthodoxes quittent un après l'autre le giron familial et enlèvent leur *Kippa*.

Il n'a que 16 ans et il réfléchit. Il aime la Torah, il aime ses amis et il veut faire quelque chose pour colmater cette brèche.

C'est lui qui fondera le premier "Matmidim" ("les assidus"), cette organisation qui réunit les jeunes du quartier chaque soir dans un local et donne droit à des prix pour les participants. Il propose une nouveauté impensable à l'époque : les plus zélés participeront l'été venu à un voyage unique de quelques jours à Tsfat.

Il se donne corps et âme pour son projet, réunit des fonds, organise, bouge les mentalités,



mais également se débat avec l'establishment réfractaire du quartier qui le voit comme un dangereux agitateur.

Le jour du départ pour l'excursion, c'est la fête et les parents accompagnent les heureux participants. Les jeunes qui n'ont pas pu faire partie du voyage regardent les charrettes pleines de matelas, de casseroles, de cris de joie s'éloigner, agitent leurs mouchoirs en se disant qu'ils feront tout pour être, l'année prochaine, les nouveaux "Matmidim"...

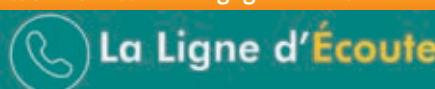
De nos jours, il n'y a pas un quartier religieux à Jérusalem et dans le pays qui n'a pas adopté ce projet.

Mme Sarah Schneirer et le jeune Eisenbach sauveront d'innombrables âmes du peuple juif, avec leur fougue, leur vision perçante des dangers de l'époque, leur souci de l'autre et leur amour indéfectible de la Torah. Car ils avaient compris que pour sauver un monde, il faut parfois avoir l'audace d'opérer des changements.

Jocelyne Scemama



Dépression - Conflits parentaux - Solitude - Négligence - Harcèlement - Violence - Dépendance etc...



Une équipe de Thérapeutes & Coachs à votre écoute du matin au soir
de manière confidentielle et anonyme.



01.80.20.5000 (gratuit)



02.37.41.515 (gratuit)

www.torah-box.com/écoute



Témoignage vécu : La force de la volonté et de la prière !

Il y a longtemps, j'avais pris sur moi de me libérer une plage horaire pour aller à un cours sur l'éducation. Un jour, la conférencière m'a tellement émue par son histoire, que je me vois dans l'obligation de la partager avec vous.

Maman de 6 enfants âgés de 5 mois à 14 ans, je passe des petites disputes autour du camion ou de la poupée convoités, aux grosses crises d'identité qui surgissent entre 0h et 2h du matin. Autant dire que le "temps libre", ça fait un bail que je ne l'ai pas expérimenté.

Malgré tout, j'ai pris sur moi de me libérer une plage horaire pour aller à un cours une fois par semaine, pour me donner des forces justement en matière d'éducation. L'intervenante est exceptionnelle, drôle, compréhensive et pleine d'énergie. Elle n'est jamais dans le jugement, et ses cours regorgent d'astuces très pratiques et concrètes. Je ressors de ce cours toujours reboostée et pleine d'espoir.

Parfois, elle invite des personnes extérieures qu'elle juge bon de nous présenter et qui, fortes de leur expérience, ont un message fort à nous transmettre. C'était le cas cette semaine. Elle a apporté une personne qui m'a tellement émue par son histoire que je me vois dans l'obligation de partager ses mots avec vous. Cette dame a tout simplement chargé mon être d'une force que je ne soupçonne pas, d'un optimisme incroyable pour l'avenir.

La petite fille laïque du Gan orthodoxe

C'est donc une femme réservée au sourire timide et à l'allure orthodoxe qui s'est avancée vers le micro.

Elle commença son récit. Elle venait d'une famille laïque qui ne pratiquait rien de la religion. Était-ce par conviction ou par ignorance, elle-même n'en avait aucune idée. C'était ainsi et c'était bien ainsi. Lorsqu'elle eut 3 ans, ses parents l'inscrivirent dans la maternelle la plus proche de chez eux, qui s'avéra être orthodoxe. Elle y apprit toutes les Mitsvot, les fêtes, le Chabbath.

Au début, elle tenta de faire changer les choses à la maison : "Maman, c'est vendredi, tu dois allumer les bougies", elle récitait le *Birkat Hamazon* à voix haute à la fin du repas... Mais elle comprit rapidement que ce qu'elle apprenait à l'école devait rester à l'école. "Durant ces années de *Gan*, expliqua-t-elle, une graine de sainteté avait été semée, graine sur laquelle le tiroir se referma lorsque je quittais cette école."

Lorsqu'elle entra au CP, elle intégra une école laïque. Coupée de tout lien avec le judaïsme, elle ressentit rapidement un mal-être, un vide omniprésent que personne ni rien ne réussissait à combler.

Puis, lors d'un Chabbath, alors qu'elle était en CM1, elle décida d'aller se promener et ses pas la menèrent vers un mouvement de jeunesse '*Habad*'. Elle sentit son étincelle de spiritualité se ranimer, elle appartenait à ces personnes tout simplement.

A partir de là, elle entama un processus de *Téchouva*, seule, déterminée, envers et contre tous. Elle déploya des efforts surhumains pour observer le Chabbath, dans une maison qui n'avait rien de chabbatique, elle se vêtait avec pudeur, elle pria chaque matin malgré les critiques acerbes de sa mère ("Tu as le temps pour ces bêtises le matin ?").

Mais elle, restait forte, elle savait où était la vérité et elle avançait. Elle nous raconta que le Chabbath était particulièrement dur, elle ne faisait plus partie des sorties à la plage, des visites chez les grands-parents... Pendant 2 ans, elle vécut en ermite le samedi, enfermée dans sa chambre, elle, son livre de Psaumes et sa jupe longue.



"Que fais-tu dans cette voiture ?!"

Puis, un jour, c'est devenu trop lourd à porter pour ses frêles épaules. Ses convictions s'ébranlaient, les personnes qui ne s'interdisaient rien dans la vie vivaient bien et elle, qui vivait une vie d'interdictions, souffrait énormément. Elle décida donc, le cœur lourd, de tout lâcher. C'était un Chabbath. Elle s'approcha de sa mère pour lui faire part de sa décision, laquelle l'accueillit le cœur en fête et l'invita à rejoindre la famille qui était déjà en voiture pour aller à la plage. Ce qu'elle fit tête et épaules baissées.

Sur le point de démarrer, son père jeta un coup d'œil dans le rétroviseur et brusquement, il aperçut sa fille. "Que fais-tu là ?!" hurla-t-il. "Je ne te laisserai pas tout abandonner ! A partir de maintenant, je ferai Chabbath avec toi", annonça-t-il.

Son père avait toujours admiré ses choix. Par amour pour sa fille, il décida de les adopter. A partir de ce moment, la famille entière suivit ; ils progressèrent ensemble petit à petit, pour finir par devenir une maison de Torah.

Cette femme a terminé en nous donnant de façon très humble 2 conseils précieux :

1. Les enfants sont des éponges. Veillez à leurs fréquentations. Si ce n'était cette petite graine semée à la maternelle, elle n'est pas sûre de ce qu'elle serait devenue aujourd'hui.

2. Priez ! 99% de la réussite dans l'éducation dépend de la prière. Elle-même demanda un jour à son père ce qu'il avait fait pour mériter une famille de Torah, ce à quoi il répondit que chaque année, il récitait la prière du Chla Hakadoch pour la réussite dans l'éducation.

Devant les Nérot de Chabbath

A la fin de son intervention, je me suis sentie investie de nouvelles forces. Je savais désormais ce qu'il me restait à faire pour réussir l'éducation de mes enfants.

Je prenais sur moi, le soir même, de noter sur un papier le nom de chacun de mes enfants avec les prières adaptées à chacun d'eux.

Ma plume courait sur la feuille, je voulais le meilleur pour chacun de mes 6 trésors, je ne voulais rien laisser au hasard, je voulais qu'Hachem me guide dans mon rôle de mère, qu'il m'accompagne au jour le jour quand les forces se feraient rares ou qu'un nuage noir assombrirait le tableau. Je plaçais ce papier à côté de mes bougies de Chabbath et, depuis ce jour, je déplie ma feuille chaque vendredi et j'ouvre mon cœur.

Mes lèvres parlent, mon cœur remercie et mes yeux espèrent. Et depuis que j'ai pris sur moi de prier davantage en quantité et en qualité, je sens qu'Hachem m'aide, Il est là, Il entend, Il me porte.

Myriam H.



EXCLUSIF
JERUSALEM
Segoula pour une longue vie:
ACHETEZ VOTRE PLACE DE
VOTRE VIVANT
Dernières places à même la
Terre et côté à côté
(préférable selon la
halacha)
Possibilités d'achat
groupé: Famille - Communauté
Téléphone
De France : 0186985421
D'Israël : 0555002669





Allumage des bougies dans un lobby d'Hôtel, permis ?

Est-il permis d'allumer les bougies de Chabbath dans le lobby d'un hôtel, il y a souvent là bas une table avec des bougies pour les clients ? Est-on quitte ?



Réponse de Binyamin Benhamou

1. En allumant les bougies de Chabbath dans le lobby d'un hôtel, à l'entrée juste avant la salle à manger, ou dans le couloir dans un hôpital : on ne se rend pas quitte de la Mitsva de l'allumage et la bénédiction a été dite en vain, car ce ne sont pas des endroits où l'on mange ni où l'on dort mais des endroits de passage ('Hazon Ovadia Chabbath I, p.203).

2. Il faut allumer les bougies de Chabbath dans la salle à manger ou dans sa chambre. Chez les Séfarades, une seule femme récite la bénédiction pour toutes et chez les Ashkénazes, chacune récite sa bénédiction.

3. Si les deux solutions précédentes ne sont pas autorisées, il faut allumer dans sa chambre la lumière de sa salle de bains (avec bénédiction juste avant d'allumer, et l'inverse pour une Ashkénaze) puis ensuite allumer ses vraies bougies (sans bénédiction) dans le lobby juste après (Halikhot Chabbath I, p.16).

Différence entre "Méir" et "Méyer"

Quelle est la différence entre les prénoms Méir et Méyer et lequel faudrait-il choisir ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Le vrai prénom est Méir. Méyer est une légère déformation. Donc, a priori, il faut choisir le prénom Méir. Meyer est aussi un nom de famille d'origine germanique dérivé du mot allemand "Maier" qui désigne un métayer.

Mariée sans 'Houpa, dois-je demander le Guèt ?

Je suis divorcée civilement depuis 1 an et demi, mais je n'ai jamais été mariée religieusement, donc pas de Kétouba. Dois-je quand même demander le Guèt ? Et si je compte me remarier un jour, cela va-t-il poser problème ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

1. Etant donné que vous n'avez pas été mariés religieusement, il n'est pas nécessaire de penser à un Guèt avant un prochain mariage (Téourot Chémech, Even Ha'ézer, 13 ; Har Tsvi, Even Ha'ézer, vol. 1, réponses 74-75).

2. Dans certains tribunaux rabbiniques, on essaie d'organiser un Guèt mais en cas d'impossibilité, cela n'empêche pas un mariage (Piské Din Rabbinim, vol. 3, p. 369 ; vol. 5, p. 124).

Pain de mie Harry sans Hachga'ha, Cachère ?

Les pains de mie Harry que l'on trouve au supermarché (n'ayant pas de surveillance rabbinique) sont-ils Cachères ?



Réponse de Dan Cohen

Non, les pains de mie Harry sans surveillance rabbinique ne sont pas Cachères.

Conversion ashkénaze en France, possible ?

Est-ce possible de faire une conversion ashkénaze avec le Consistoire de France ?



Réponse de Rav Yona Ghertman

Il est possible de suivre une conversion avec le Consistoire puis de choisir la coutume Ashkénaze. Cependant, il convient de vérifier deux choses en amont :

1. Y a-t-il une communauté ashkénaze là où vous vivez ? En effet, la *Halakha* est qu'une personne convertie peut choisir librement son *Minhag*, sa coutume (*Michnat Haguèr, Hilkhot Guérim* 12, 29). Cependant, il est interdit de se détacher de la communauté. Ainsi, si vous fréquentez une synagogue séfarade et que vous comptez y rester après votre conversion, vous devez alors choisir la même coutume que celle en vigueur dans votre communauté (cf. *Ibid.*, note 50). En pratique, cela dépend du lieu où vous habitez. A Paris et à Strasbourg, par exemple, il est tout à fait possible de trouver des communautés ashkénazes. Ailleurs, en Province, cela est plus délicat.
2. Dans la préparation à la conversion, le Rav chargé des cours est-il au courant que vous souhaitez adopter une coutume ashkénaze ? En effet, il est important de le lui signaler afin qu'il vous enseigne les *Halakhot* en fonction des coutumes ashkénazes. Il n'y a pas beaucoup de différences, la Torah étant évidemment la même, mais quelques lois sont différentes, et il est indispensable de les connaître.

Malade, rester assis pendant la *Téfila*

Si je suis malade et que j'ai beaucoup de mal à me lever durant la prière, suis-je quand même obligé de me lever ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

1. Si vous êtes malade et que vous n'avez pas les forces de vous tenir debout, il vous est permis de réciter la *'Amida* et toutes les autres parties de la prière, en étant assis (*Choul'han 'Aroukh*, 94, 6).
2. Si vous avez la possibilité de vous lever aux quatre endroits de la *'Amida* où il faut se prosterner, il faut le faire. Bien entendu, dans la mesure du possible (*Michna Broura*, 94, 20).
3. S'il vous est possible d'être debout en vous appuyant sur un mûr ou sur un meuble, il faut agir de la sorte (*Michna Broura*, 94, 24 ; *Iché Israël*, 23, 5).
4. Transmettez-nous votre prénom ainsi que celui de votre maman, nous réciterons une prière en votre faveur.

Cacheroute · Pureté familiale · Chabbath · Limoud · Deuil · Téchouva · Mariage · Yom Tov · Couple · Travail · etc...



Une équipe de Rabbanim répond à vos questions (halakha, judaïsme) du matin au soir, selon vos coutumes :



01.80.20.5000 (gratuit)



02.37.41.515 (gratuit)

www.torah-box.com/question



Torah-Box Magazine n°150



Les besoins du Chabbath



Deux Juifs arrivèrent un jour au domicile de Rav 'Haïm Kanievsky, pour qu'il tranche dans le *Din Torah* qui les opposait. Lisez donc le "conflit" tellement émouvant qui opposait ces deux *Tsadikim*.

Rabbi Chlomo était un immense érudit, se consacrant entièrement à l'étude de la Torah, et vivant très chicement. Eliahou, son ami proche, commerçant dont les affaires prospéraient, était un bon Juif se fixant des temps d'étude réguliers.

La misère et le manque touchant le foyer de Rabbi Chlomo étaient effroyables. Les choses en arrivèrent à un point tel que le repas du Chabbath n'était composé que d'une boîte de thon et d'une petite boîte de sardines que tous les membres de la maisonnée se partageaient. C'étaient là leurs "viande, poissons et toutes sortes de délices".

Eliahou eut vent de la situation de son ami ; il en fut bouleversé et s'empressa de venir le trouver : "Mon cher ami, dès aujourd'hui, je prends sur moi la totalité de tes dépenses

pour le Chabbath !" Rabbi Chlomo tenta bien de refuser, mais, face aux instances répétées d'Eliahou, il finit bon gré mal gré par céder. Le nouvel arrangement se mit donc en place de façon régulière : Rabbi Chlomo achetait ce dont il avait besoin pour Chabbath et Eliahou payait ces dépenses ; tout semblait parfaitement en ordre.

La roue de la fortune tourne, et Eliahou traversa une période de crise économique telle qu'il en perdit tous ses biens. Les sommes importantes qu'il versait pour soutenir la famille de Rabbi Chlomo, qui lui avaient jusque-là paru insignifiantes, pesaient à présent très lourdement sur son budget. Malgré tout, il garda les choses secrètes et n'informa pas Rabbi Chlomo de l'affreuse crise qu'il traversait ; il continua de se dévouer et de rembourser les dépenses de son ami pour le Chabbath, comme en temps de prospérité.

Un jour, Rabbi Chlomo apprit la situation de son ami. Il vint le trouver et lui dit : "Pourquoi ne m'as-tu rien dit de ta gêne et de ta difficulté à continuer de me soutenir ? Je te

suis profondément reconnaissant pour toutes ces années d'aide précieuse, mais je refuse désormais de te voir continuer à m'entretenir !"

Eliahou ne se laissa pas convaincre : "N'est-ce pas que les dépenses occasionnées par les besoins du Chabbath ne sont pas comprises dans le montant alloué à chacun depuis *Roch Hachana* [ainsi qu'il est expliqué dans *Béta 16a*] ? Les dépenses du Chabbath ne sont pas sur mon compte. Elles ne dépendent pas de ma situation financière et, au contraire, plus elles sont élevées, plus Hachem compense et rajoute ! Par conséquent, pourquoi cherches-tu donc à t'immiscer dans mes affaires ?"

Rabbi Chlomo repoussa l'argument et s'exclama : "Il est vrai que les dépenses liées aux besoins du Chabbath ne sont pas comprises dans le montant alloué à chacun à *Roch Hachana*, mais il s'agit là de mes dépenses du Chabbath et non des tiennes ! Le paiement de mes dépenses du Chabbath n'est pas compris dans celui de tes dépenses pour le Chabbath mais représente plutôt de la *Tsédaka* et un acte de bonté à mon égard. Or, il n'est dit nulle part que les dépenses réalisées pour la charité ne soient pas incluses dans le montant alloué à chacun à *Roch Hachana* !"

Eliahou tint tête, déterminé à maintenir le paiement des dépenses de son ami pour le Chabbath. Ne parvenant pas à s'arranger, nos deux hommes décidèrent alors de demander au Rav Kanievsky de trancher...

En entendant leurs propos, Rabbi 'Haïm fut très ému. "Combien vous avez de la chance ! Combien Israël a de la chance de soumettre de tels cas de justice !"

Puis Rav 'Haïm traita ainsi la question : Il est vrai que cette offre ne rentre pas dans le cadre des "dépenses de Chabbath". Pourtant, même s'il s'agit là de charité, le *Rambam* n'a-t-il pas

noté (*Hilkhot Matnot Aniyim*, 10, 2) : "Personne ne s'appauvrit à cause de la charité qu'il donne. Il ne lui arrivera rien de mal, et aucun tort, à cause de la *Tsédaka*, ainsi qu'il est écrit : "l'œuvre de charité véhicule la paix" ?

Rav 'Haïm expliqua donc qu'Eliahou le *Tsadik* devait continuer d'entretenir Rabbi Chlomo, et que, par ce mérite, Hachem l'aiderait à retrouver sa situation confortable du passé.

En effet, au bout de quelques mois seulement, la situation financière d'Eliahou s'améliora nettement, avec l'aide d'Hachem.

Rav Its'hak Zilberstein

*Pour égayer votre table de Chabbath, commandez sans plus attendre les livres *A'hat Chaalti*, volume 1, 2 ou 3 au : 02.37.41.515 ou www.torah-box.com/editions*

VOTRE PUBLICITÉ SUR **Torah-Box** MAGAZINE

Une visibilité unique

- 10.000 exemplaires distribués en France
- Dans près de 400 lieux communautaires
- Publié sur le site Torah-Box vu par plus de 250.000 visiteurs chaque mois
- Magazine hebdomadaire de 32 pages
- Des prix imbattables

Contactez-nous : **Yann Schnitzler**

✉ yann@torah-box.com ☎ 04 86 11 93 97



Torah-Box

Magazine | n°150



Gratin de courgettes

Vous cherchez une recette savoureuse et rafraîchissante ? Ce gratin de courgettes 'Halavi, qui convient aussi aux personnes allergiques au gluten, est un pur délice !

Ingrediénts



- 3 courgettes moyennes coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes émincées
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 4 cuillères à soupe d'amidon de pomme de terre
- 1 litre de lait
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 sachet de gruyère râpé
- Sel et poivre

 Pour 8 personnes



Temps de préparation : 15 min



Difficulté : Moyen

Réalisation

- Dans une sauteuse, mettez les échalotes à revenir dans l'huile d'olive. Après 5 min à feu moyen, ajoutez les rondelles de courgettes, salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence. Faites sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Vous pouvez placer le couvercle en début de cuisson, mais enlevez-le à mi-cuisson afin qu'il ne reste presque pas de jus de cuisson.

- Pendant ce temps, préparez la béchamel : Dans une casserole, mettez le beurre à fondre et ajoutez-y l'amidon de pomme de terre. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois et laissez roussir un peu le mélange. Puis ajoutez la muscade, le sel, le poivre. A l'aide d'un fouet manuel, délayez progressivement cette pâte avec le lait. Versez à chaque fois l'équivalent d'un verre de lait et mélangez de manière à éviter les grumeaux. La béchamel doit avoir une consistance liquide mais onctueuse.

- Préchauffez le four à 180°C.

- Passez désormais au montage : Dans le fond d'un plat à gratin, disposez la moitié des courgettes, saupoudrez généreusement de gruyère râpé et de la moitié de béchamel, et mélangez délicatement pour permettre à la sauce d'enrober tous les légumes. Recommez avec le reste des courgettes et de la sauce béchamel et saupoudrez enfin de fromage râpé.

- Enfournez le gratin et laissez cuire pendant 35 min.

Bon appétit !

Esther Sitbon



GRÂCE À L'ASSOCIATION
3000 ENFANTS ONT REJOINT L'ÉCOLE JUIVE



À QUI LE TOUR ?

ACCOMPAGNEMENT - PROCESS INSCRIPTION
CONSEILS - SOUTIEN FINANCIER
CONTACTEZ-NOUS !

TROUVONS ENSEMBLE
L'ÉCOLE JUIVE
QUI VOUS CORRESPOND

ASSOCIATION CHOISIR L'ÉCOLE JUIVE
HOTLINE 07 69 43 49 25



WWW.CHOISIRLECOLEJUIVE.COM | CHOISIR L'ÉCOLE JUIVE

Perle de la semaine par Torah-Box

"J'ai été jeune, puis vieux... et je n'ai jamais vu une personne céder,
perdre quoi que ce soit." (Rav Aharon Leib Steinman)