La Bonne Nourriture

La Bonne Nourriture

Gomme à mâcher* (oliban ou lubbân)

Mâchez beaucoup d'oliban car..

« il essuie la chaleur du cœur (de l'intérieur du corps) comme les doigts essuient la sueur du front, il renforce le dos, renforce la raison, épure l'esprit, rend le regard limpide, et chasse l'oubli. »

(Le Messager de Dieu(s) in Bihâr al-anwâr vol. 59 p294)

« [Prenez] beaucoup d'oliban, remuez-le dans votre bouche, mâchez-le. Il m'est très aimable de [le] mâcher parce qu'il épuise totalement la glaire de l'estomac et le nettoie, il renforce la raison et facilite la digestion des aliments. »

(L'Imam ar-Ridâ(p) in Bihâr al-anwâr vol. 63 p444 Bâb 24)

*Substance mucilagineuse qui suinte de l'écorce d'un arbre de l'Inde, le boswelia, utilisée comme gomme à mâcher. Elle est dès fois utilisée comme encens.

Le Pourpier (al-farfakh)

La plante de Fatimah az-Zahrâ'(p) (selon certaines sources)

« Il n'y a pas de plante qui ne pousse à la surface du sol qui ne soit plus utile et plus noble que le pourpier. Il est la plante de Fâtimah(p) » (l'Imam as-Sâdeq(p))

Le Pourpier (Portulaca oleracea) est une plante annuelle à tiges rondes et rougeâtres, rampantes et ramifiées, à croissance rapide, très commune des jardins, avec des feuilles épaisses d'un vert moyen, charnues, ayant une floraison entre mai et septembre de petites fleurs jaunes ou roses à cinq pétales. Le pourpier pousse à l'état sauvage dans les régions

tempérées chaudes, et peut être cultivé en sol bien drainé, bien irrigué et ensoleillé. Mais il ne supporte pas le gel.

« Il [le pourpier] est un remède à 99 maux, alors plante-le où tu veux » disait le Prophète(s). Il(s) l'utilisait comme pansement contre les irritations cutanées et louait Dieu pour ses bénédictions. L'Imam as-Sâdeq(p) disait « S'il y a quelque chose qui augmente en raison (rend intelligent), c'est bien lui [le pourpier] ! »

Les savants modernes ont découvert que le pourpier contient des omégas 3, qu'il est riche en vitamine C, en antioxydants (vitamines B1, B2, B6, E, glutathion, bétacarotène) et en provitamine A et qu'il est une source de potassium, de magnésium, de calcium et de fer, qu'il est peu énergétique et que sa teneur en fibres est faible.

C'est un rafraîchissant contre les chaleurs, un adoucissant contre les irritations cutanées en pansement, un anti-inflammatoire des voies digestives et pulmonaires en infusion. Il a des vertus dépuratives, antiscorbutiques, diurétiques, légèrement laxative, vermifuges. Apte à augmenter la coagulation du sang, il protège contre les troubles cardio-vasculaires, la conjonctivite et l'expectoration.

Tout se consomme dans cette plante mucilagineuse : tiges, branches, feuilles et même les graines. Ayant un goût fin, légèrement acidulé au subtil accent de noisette, avec une texture légèrement craquante en même temps, il donne une petite touche originale aux salades avec tomate, concombre et laitue. Les tiges et feuilles sont excellentes cuites en légumes, en garniture de petites tourtes (à la place des épinards) ou dans une soupe ou une omelette.

Le Prophète Mohammed(s) aimait beaucoup cette plante ainsi que sa fille Fâtimah(p) et selon certains propos rapportés, il lui aurait donné le nom de « la plante de Zahrâ' »

La grandeur du pain

Le pain est connu dans le monde entier, il n'y a pas de peuple qui n'en mange pas, qu'il soit fait à partir du blé, de l'orge, de riz ou autres.

« Honorez le pain, disait l'Imam as-Sâdeq(p), le tenant du Messager de Dieu(s), car Dieu Tout-

Puissant l'a descendu des Bénédictions du ciel et l'a fait sortir des Bénédictions de la terre.» (Usûl al-Kâfî,, Sh. Kulaynî, vol.6 p303 - Makârem al-akhlâq Sh. H. Tabarsî p154, Bihâr al-Anwâr d'al-Majlasî vol.63 p270)

Et dans un autre propos de lui(p) du Messager de Dieu(s) : « Le pain est une bénédiction pour qui Dieu a envoyé une pluie abondante du ciel et a fait poussé les plantes de la terre ; par lui vous avez prié, par lui vous avez jeûné, par lui vous avez fait le pèlerinage à la Maison de votre Seigneur. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p303 H6)

« C'est que le corps est construit sur le pain », disait l'Imam as-Sâdeq(p). Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p 286-Makârem al-akhlâq Sh. H. Tabarsî p154, Bihâr al-Anwâr d'al-Majlasî vol.63 p270

Cette grandeur du pain implique certaines règles de conduite :

On demanda l'Imam as-Sâdeq(p) : « Comment l'honorer ? » Il(p) répondit : « Ne le coupez pas, ne le piétinez pas. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p303 - Makârem al-akhlâq Sh. H. Tabarsî p154, Bihâr al-Anwâr d'al-Majlasî vol.63 p270) Et dans un autre propos de lui(p) et de l'Imam ar-Ridâ(p) du Messager de Dieu(s) : « Ne le coupez pas avec un couteau mais rompez-le avec la main. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p303H8, p304 H13, p305 H14) Et dans un autre propos de lui(p) du Messager de Dieu(s) : « Prenez garde à renifler le pain comme ferait une bête sauvage. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p303 H6)

« Le Messager de Dieu(s) se nourrissait de pain, de vinaigre et d'huile, disait l'Imam as-Sâdeq(p), comparant le Prince des croyants(p) au Messager de Dieu(s), et offrait aux gens du pain avec de la viande. » (Usûl al-Kâfî , Sh. Kukaynî, vol.6 p328 H3)

« Si l'on vous apporte du pain et de la viande, disait le Messager de Dieu(s), commencez par le pain pour calmer votre faim puis mangez la viande. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p303 H7)

Les Imams al-Bâqer(p), as-Sâdeq(p) et ar-Ridâ(p) disaient : « Le pain sec aide à digérer le cédrat (gros citron). » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.6 p359 et 360 – Wasâ'il ash-shî'at,, vol.25 p32 N°31082)

Petite invocation du Messager de Dieu(s) à propos du pain : « Bénis-nous dans le pain et ne nous en prive pas ! Parce que s'il n'y avait pas le pain, nous ne prierons pas, ni nous ne jeûnerons, ni nous ne nous plierons aux obligations de notre Seigneur. » (Usûl al-Kâfî, Sh. Kulaynî, vol.5 p73 – Makârem p154)

Le raisin

Un des quatre fruits descendus du Paradis sur terre(1)

« Votre meilleure nourriture est le pain et votre meilleur fruit est le raisin. » (2)

Le raisin, qu'il soit noir, rouge ou blanc, est le fruit de l'automne par excellence même si on peut en trouver dès la fin de l'été dans certaines régions. Le Prince des croyants(p) le considérait à la fois comme « un condiment (le mangeant avec du pain), un fruit, une nourriture et une douceur. » (3)

Riche en antioxydants (polyphénols et vitamine C), en fibres (0.3 g/100 g), en eau et en minéraux (potatium, manganèse, cuivre..), il possède des propriétés laxatives, drainantes et diurétiques, stimulant les reins et le système lymphatique, est bénéfique pour le cœur, la circulation du sang, la peau et contre l'ostéoporose et a des effets psychotropes.

Pour ses sucres simples accompagnés d'acides organiques naturels et de vitamines du groupe B (qui assurent leur bonne assimilation cellulaire), le raisin fournit de l'énergie rapidement disponible.

Le raisin noir est le plus riche en polyphénols et a une qualité antioxydante deux fois plus élevée que les autres sortes de raisin.

Les Imams(p) recommandaient de manger le raisin grain par grain, pas plus de deux par deux grains.(4)

Le Prophète Nouh(p) était très triste après le déluge et s'en plaignit à Dieu. Dieu lui inspira : « Mange du raisin noir pour chasser ton chagrin. »(5)

(1)rapporté par l'Imam al-Bâqer(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p349-350- Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 p146-150 ; (2)du Messager de Dieu(s) in Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p393 ; (3)Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p392 ; (4)in Wasâ'il ash-Shî'at, vol.24 p409 ; (5)rapporté par l'Imam as-Sâdeq(p) in Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 p150

La datte, un fruit du Paradis

Originaire du bassin de l'Euphrate, le dattier s'est répandu vers l'ouest dans toute l'Afrique du Nord et vers l'est jusqu'en Inde. Sur le plan botanique, la datte est une baie, avec son péricarpe entièrement charnu. Le « noyau » de datte, enveloppé dans l'endocarpe membraneux, est en fait une graine très dure, à albumen corné. Lors de la récolte, la datte se présente en régime (issu de l'inflorescence femelle) pouvant regrouper une centaine de rameaux et plusieurs centaines de dattes.

La datte fraîche est un fruit riche en antioxydants (qui peuvent réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers) mais fragile, de conservation limitée.

La datte sèche, fortement déshydratée, (contenant environ 20 % d'eau) a une haute valeur énergétique et est très riche en sucres. Elle contient aussi des vitamines (B2, B3, B5 et B6) et une faible quantité de vitamine C, des sels minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer.. et aussi cuivre, zinc et manganèse). Elle est également riche en chrome (faisant passer l'envie de scre), ainsi qu'en fibres.

« Mangez des dattes car elles sont un remède pour tous les maux. » « et ne détiennent aucun mal » disait le Prince des croyants(p).

Le Messager de Dieu(s) aimait rompre le jeûne en mangeant une datte. C'était sa nourriture sucrée préférée. Il(s) disait : « Mangez la datte à jeun, elle tue les vers. » et ailleurs « elle est une protection contre le poison, la sorcellerie et le démon. »

« Donnez des dattes à la femme qui est arrivée au dernier mois avant son accouchement, son enfant sera plein de mansuétude et pur. »

Il(s) vantait beaucoup les dattes « al-Baranî » : « Vous devez manger des dattes « al-Baranî »,

car elles dissipent la grande fatigue, réchauffent du froid, rassasient de la faim. Elles contiennent 72 portes de la guérison. »

Il(s) cite par ailleurs neuf qualités à cette datte : « Elle renforce le dos, abrutit le démon, rend agréable la nourriture (ou favorise sa digestion), donne un bon goût, renforce l'ouïe et la vision, rapproche de Dieu Tout-Puissant, éloigne le démon, active la sexualité(ou assainit l'estomac), dissipe le mal. »

A cela, l'Imam ar-Ridâ(p) ajoute : « Celui qui mange la datte al-Baranî à jeûn, la paralysie sort de lui. »

Quant à l'Imam as-Sâdeq(p), il vante les mérites de la spécialité « al-'Ajwat » : « Al-'Ajwat est la mère des dattes. C'est ce qu'Adam a fait descendre du Paradis », « Al-'Ajwat vient du Paradis, il y a guérison contre tout sortilège » et « Celui qui a mangé sept dattes 'Ajwat, tous les vers dans son ventre sont tués. » « Al-'Ajwat ne détient aucun mal ni calamité » et « est guérison de tout mal. »

Il est également rapporté de lui(p) : « Les habitants d'une maison qui n'ont pas de datte connaissent la faim. » (Makârem al-Akhlâq de Sheikh Tabursî, pp158-159)

Le vinaigre

« Gabriel(p) est descendu à moi avec du vinaigre » (du Messager de Dieu(s) in Wasâ'il ash-shî'at, vol.24 p420)

« Quand quelqu'un consomme du vinaigre, un Ange se dresse sur sa tête et demande pardon pour lui jusqu'à ce qu'il ait fini d'en [consommer]. »(1) ou « un Ange crie dans le ciel : « Mon Dieu, bénis les vinaigriers, les consommateurs de vinaigre, qui ont chez eux du vinaigre et qui prennent du vinaigre. » »(2)

« La meilleure nourriture pour le Messager de Dieu(s) : le vinaigre et l'huile. Il(s) disait que c'était la nourriture des Prophètes(s). »

Ils remplacent la viande quand il y en a pas.(3) ou encore « le vinaigre et l'huile font partie de la

nourriture des Musulmans. »(4)

« Celui qui prend le vinaigre comme condiment (ou « La maison dans laquelle se trouve du vinaigre ») ne connaîtra jamais la pauvreté (ou « aura (il y aura) toujours de quoi manger »). »(5) et bien d'autres propos rapportés louent les bienfaits du vinaigre.

Le secret d'un tel égard ?

« Il renforce ou augmente la raison, renforce l'esprit, renforce, vivifie ou fait tourner le cœur, apaise l'amertume ou la bile, renforce le ventre et tue les bêtes, les vers s'y trouvant, purifie la bouche, permet de se débarrasser des restants de nourriture coincés entre les dents, qui s'ils restaient donneraient une mauvaise haleine, raffermit la gencive et rend la gencive et les molaires saines. Enfin, pris le matin, il coupe les désirs d'adultère. » Selon les propos des Infaillibles(p) rapportés in Usûl al-Kâfî (vol.6 p329, 330) et Wasâ'il ash-Shî 'at (vol.25 p88-95)

Le vinaigre est obtenu à partir du vin, du jus de raisin (comme le vinaigre balsamique) ou autre jus fermentés, cette transformation en vinaigre rendant pur et licite le liquide initialement impur et illicite.

Il est connu pour ses vertus antiseptiques et antibactériennes et pour ses antioxydants (notamment le vinaigre de vin) pouvant jouer un rôle protecteur contre certaines maladies neurodégénératives.

1- du Messager de Dieu(s) in Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p363 citant Makârem al-Akhlâq ; 2- Imam al-Kâzhem(p) in Wasâ'il ash-shî'at vol.24 p422 ;

3- de l'Imam as-Sâdeq(p), in Usûl al-Kâfî vol.6 p328 ;

4- Imam as-Sâdeq(p) in Wasâ'il ash-shî'at vol.25 p88 ;

5- du Messager de Dieu(s), in Usûl al-Kâfî vol.6 p328-329- Wasâ'il ash-shî'at vol.25 p88

La pomme

Un des quatre fruits du Paradis descendus sur terre

Panacée par excellence, ce fruit de toutes les couleurs nous accompagne pendant l'automne et l'hiver.

« Mangez des pommes car elles sont le parfum de l'estomac, elles tannent le ventre. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî vol.1 p357)

« Si tu veux manger une pomme, hume-la avant de la mangez car, en agissant ainsi, tout mal et toute maladie sortent de ton corps et les esprits se calment. » (de l'Imam al-Bâqer(p) in Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p160-161)

« Si les gens savaient ce qu'il y a dans la pomme ils ne se soigneraient qu'avec elle. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî vol.6 p357 ou Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p161 N°31525)

« La pomme est un bon antidote contre la sorcellerie, le poison, les accès de folie auxquels les habitants de la terre sont exposés, les excès de glaire. Il n'y a rien de plus efficace que la pomme. » (de l'Imam ar-Ridâ(p) in Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p160 N°31518)

Des gens furent touchés par une maladie épidémique à La Mecque. [Ziyâd fils de Marwân] écrivit à Abû-l-Hassan(p) pour l'en informer et lui demander quoi faire. Il(p) répondit : « Mangez des pommes ! » » (in Usûl al-Kâfî, vol.6 p356 H5)

« Mangez des pommes car elles sont un bon antipyrétique, éteignent la chaleur, rafraîchissent l'intérieur et font partir la température. » notamment les pommes vertes. (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî vol.6 p356 ou Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p161 et p162)

Le frère d'une personne souffrant d'un saignement de nez se rendit chez Abû-l-Hassan(p) qui lui dit : « Ô Zayd, donne des pommes à manger à Sayf, nourris-le de pommes, il guérira de sa maladie. » (de l'Imam al-Kâzhem(p) in Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p161)

Cependant le Prophète Mohammed(s) nous prévint que manger la pomme acide engendre l'oubli (Wasâ'il ash-shi'at vol.15 p343) et il(s) déconseilla à la jeune mariée d'en manger pendant ses menstrues parce qu'elle provoque l'arrêt du sang (ce qui devient un mal pour elle)

et la rend stérile. (Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p163)

Le Messager de Dieu(s) se plaisait à contempler les pommes rouges…fruits du Paradis descendus sur terre. (in Usûl al-Kâfî vol.6 p348-350 et Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p173 N°31563 H4)

Le raisin sec

Le raisin sec est du raisin séché (avec donc une faible teneur en eau), une douceur et un reconstituant incomparable. Il est 4 fois plus calorifique, plus antioxydant, plus alcalinisant, plus glycémique, plus riche en manganèse, en cuivre, en phosphore, en potassium, en fer, en vitamine B6, en fibre que le raisin non sec.

Le raisin sec était très apprécié par le Messager de Dieu(s), le Prince des croyants(p) et tous les Imams, qui disaient qu'il : « raffermit (et protège) le cœur, les nerfs, fait partir les maladies, éteint la chaleur (fait tomber la fièvre), sèche l'amertume, fait disparaître la glaire, chasse la fatigue, purifie le teint, bonifie l'haleine, rend bonne l'âme, dissipe les soucis, améliore le comportement, éteint la colère et fait obtenir la Satisfaction de Dieu. » (Usûl al-Kâfî, vol.6 p351H3-4, Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 p151-152, Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p394)

« 21 grains de raisin secs rouges pris tous les matins à jeun repoussent toutes les maladies sauf celle de la mort. » (des Imams(p) de l'Imam 'Alî(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p351 - Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 p32)

« Celui qui veut renforcer sa mémoire, qu'il mange 7 pesées [la pesée « légale » est de 3,6gr. Soit ici 7x3,6 =~25,2gr] de grains de raisin secs le matin à jeun. » (de l'Imam ar-Ridâ(p), in Risâlat adh-Dhahabiyah in Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p313)

La noix

Produite par le noyer, elle est un fruit à coque, présent à l'origine sur le continent eurasiatique et en Afrique. En général, elle se récolte en automne et au début de l'hiver. Sur le plan botanique, le fruit du noyer est une «drupe», composée d'une enveloppe charnue (le «brou», inconsommable, utilisé pour la teinture) et d'un noyau (la coque). La noix que nous mangeons,

la plupart du temps sèche, est en fait ce qui est à l'intérieur du noyau (la coque) : une amande composée de deux cerneaux présentant des circonvolutions qui font penser au cerveau humain.

La noix est très riche en lipides donc très énergétique

« Manger des noix en grande chaleur, excite la chaleur dans le corps ainsi que les ulcères dans le corps, alors qu'en manger en hiver réchauffe les reins et repousse le froid. » (du Prince des croyants(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p340 H1)

Attention ! La noix, mangée seule, est un mal..

« Manger du fromage est un mal et de la noix est un mal. » (du Messager de Dieu(s) in Tubb an-Nabî(s), p25)

« S'ils sont séparés (le fromage et la noix), chacun des deux est un mal. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p340 H2-3)

Mais associée au fromage, elle devient un remède

« Par contre s'ils sont assemblés (le fromage et la noix), ils deviennent un médicament. » (du Messager de Dieu(s) in Tubb an-Nabî(s), p25)

« Quand le fromage et la noix sont assemblés, chacun des deux est guérison. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p340 H2-3)

(« La noix associée à de l'ammium [sorte de graine aromatique] brûle les hémorroïdes, chasse les gaz, améliore le teint, renforce l'estomac et les reins. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Makârem al-Akhlâq p191))

Les noix fournissent non seulement des acides gras de bonne qualité (oméga-3, oméga-6 et en mélatonine) mais sont aussi riches en fibres alimentaires, en vitamines (E, B3, B5 et B6) et en minéraux (potassium, phosphore, magnésium et manganèse) qui nous aident à maintenir la forme.

Une personne se plaignit à l'Imam ar-Ridâ(p) d'avoir mal au ventre. L'Imam(p) lui recommanda de prendre des noix, de les mettre dans le feu jusqu'elles soient bien cuites à l'intérieur, puis de les retirer du feu, de les éplucher et de les manger. Ses douleurs se calmeront. (in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16, p444)

5 noix (28 g) couvrent nos besoins quotidiens en « acides gras indispensables » pour avoir une action anti-inflammatoire et réguler le cholestérol.

La banane

Fruit évoqué dans le noble Coran sous le nom de « Talhinn », quand il décrit la situation des gens de la droite au Paradis : {Les gens de la droite [seront] … parmi les bananiers aux régimes bien fournis..} (29/56 al-Wâqi'at)

Les propos rapportés mentionnent que le Messager de Dieu(s) et les Imams(p) en mangeaient sans rien spécifier à son propos. De même, la banane était mentionnée dans la description de la corbeille de mariée offerte par l'Ange Gabriel(p) à l'Imam 'Alî(p) et à Fâtimah(p). (selon un propos rapporté par deux fois dans Bihâr al-Anwâr vol. 38 et 39 p298 et 275)

La banane est le fruit du bananier, plante herbacée géante pourvue d'une grosse souche à rhizome, qui donne naissance aux feuilles et à une grosse fleur. Les gaines imbriquées des grandes feuilles (jusqu'à six mètres de long et soixante centimètres de large) constituent un pseudo-tronc d'où jaillit l'inflorescence en épi qui donnera un "régime" de bananes fait d'une succession de "mains", pouvant regrouper plus de 300 bananes. Après la floraison, le bananier meurt, mais en même temps, la tige souterraine forme des rejets latéraux. Ce sont ceux-ci qui reforment de nouvelles plantes car la banane n'a pas de graines.

La banane est un fruit très riche en potassium et en sucres solubles (donc très énergétique (90 kilo calories/100 g) et régénératrice), et est riche en vitamines A, B6, B9, C et E, en hydrates de carbone, en fibre, phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre.

Pour ses propriétés notamment antioxydante, elle est un bon protecteur contre certaines maladies, notamment le cancer.

Le fromage

Il est obtenu à partir du lait de vache, de brebis ou de chèvre coagulé par une enzyme, la présure, puis égoutté suivi ou non de fermentation. Le fromage est un aliment de base riche en graisses, (attention à ceux qui ont du cholestérol !), en protéines, en calcium (indispensable pour les enfants et les femmes pendant la grossesse, la période d'allaitement, et après la ménopause contre l'ostéoporose) et en phosphore, très digeste, pouvant être longuement conservé. Cependant, contrairement au lait, le fromage ne contient pas de vitamine D.

Les propos rapportés des infaillibles(p) confirment le fait qu'ils(p) en mangeaient, mais réflètent des avis différents.

« Un homme interrogea l'Imam as-Sâdeq(p) à propos du fromage. Il(p) lui répondit : « Un mal, ne contenant aucun médicament. » Le soir, l'homme rendit visite à l'Imam(p) au moment du dîner et vit sur sa table du fromage. Il en fut surpris et lui(p) dit : « Que je sois en rançon pour toi ! Je t'ai interrogé ce matin à propos du fromage et tu m'avais répondu : « Il est un mal sans aucun remède. » Et maintenant je le vois sur ta table ? » Il(p) répondit : « Le fromage est nuisible le matin et profitable le soir : il augmente l'eau du dos. » » Et il est rapporté à la fin de ce propos : « Ce qui est nuisible dans le fromage est son écorce. » (Usûl al-Kâfî, vol.6 H3)

Le Messager de Dieu(s) disait : « Mangez du fromage, car il donne envie de dormir et aide à digérer la nourriture. » (Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p376 de Tubb an-Nabi(s)), rappelé par l'Imam as-Sâdeq(p) : « Comme est bonne la bouchée de fromage ! Elle rend bonne la bouche, donne un goût à ce qui était avant et rend agréable (ou ouvre l'appétit pour) ce qui vient après. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p121 – Bihâr al-Anwâr, vol. 63 p105 bâb H10)

Et il(p) ajouta : « Celui qui a pris l'habitude d'en manger au début de chaque mois, il s'en est fallu de peu pour que ne lui soit pas renvoyé un besoin. » (Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p122 – repris par Mafâtîh al-Jinân, p1002)

Par ailleurs, il(p) mit en garde contre le fait qu'il « exténue » (affaiblit, émacie). (Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p56)

La solution est de manger du fromage avec des noix !

Il est reproché au fromage de donner envie de dormir, de ne pas rassasier, et surtout de faire oublier. Il fait partie des neuf choses qui favorisent l'oubli. (Wasâ'il vol.24 p432, vol.25 p243)

Plus d'un propos rapporté des Infaillibles(p) nous confirme qu'il est détestable de manger le fromage seul, sans noix : « Il est détestable de manger du fromage sans noix. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p24-25)

« Quand le fromage et la noix sont assemblés, chacun des deux est guérison (ou un remède), mais séparés, ils sont chacun un mal. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Usûl al-Kâfî, vol.6 p340)

La nigelle

Qui connait encore de nos jours la nigelle, originaire du Moyen-Orient, citée même dans la Bible et la sunna du Prophète(s) ? La nigelle (du latin « nigella » lui-même de « niger » signifiant noir en référence à la couleur de ses graines) est une plante herbacée annuelle de la famille des renonculacées, donnant de curieuses fleurs blanches ou bleues au printemps, avec un feuillage finement découpé.

Mais elle est surtout connue pour ses graines aromatiques (aussi appelées "habbat al-barakat" (la graine de la bénédiction), ou « shûnîz »), noires, ovoïdes à trois faces avec des stries transversales de 2 à 3 mm de long, comme épices et pour ses propriétés médicinales. Dans les propos rapportés, il est indiqué de les consommer en poudre, en infusion.

Le prophète Mohammed(s) dit : « Soignez-vous en utilisant la graine de nigelle, car elle est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort ».

Et il est dit d'un des Imams(p) : « La nigelle est la guérison de tout mal. Nous la prenons contre la fièvre, le mal de tête, la conjonctivite, le mal de ventre. Pour toute douleur qui m'arrive, Dieu Tout-Puissant me guérit avec. » (in Makârem al-Akhlâq p186))

Et dans un autre propos de l'Imam ar-Ridâ(p) : « La nigelle fait sortir « ad-dâ' ad-dafîn » du corps. » (et le plus probable « ad-dâ' ad-dafîn » = le cancer). (in Fiqh ar-Ridâ(p) p346 repris par

Bihâr vol.59 p227) Oui ! Le médicament pour soigner le cancer est la nigelle !

Elles est souvent associée au miel (ou à d'autres ingrédients), dans les propos rapportés de Ahle al-Beit(p), pour en multiplier les effets.

Des études récentes faites aux USA ont confirmé ses riches propriétés notamment dans le renforcement du système immunitaire de l'homme.

Le sel

Il n'y a pas de civilisation qui n'ait pas loué les bienfaits du sel et ses bénédictions, notamment celles des pays chauds et secs où le sel est indispensable contre la déshydratation et pour l'hypotension. Cet élément naturel a revêtu une grande importance stratégique et économique, a fait l'objet d'un commerce important, parfois sur de grandes distances (les « routes du sel »), fut même considéré comme une monnaie d'échange et fut souvent imposé et taxé.

Le sel provient soit de gisements de sel constitués par l'évaporation ancienne de lacs ou de mers intérieures, ces dépôts pouvant être extraits traditionnellement dans une mine ou par injection d'eau, l'eau injectée dissolvant le sel, et la solution de saumure étant pompée à la surface où le sel est récolté (appelé le sel gemme), soit de l'évaporation de l'eau de mer, habituellement en bassins peu profonds chauffés par la lumière du soleil (le sel de mer).

Au niveau de sa consommation, on distingue le sel non raffiné (plus riche en magnésium (sous forme de chlorure de magnésium), en oligo-éléments, en propriétés exhaustives de goût) du sel raffiné (plus riche en iode du fait de l'addition d'un sel d'iode) qui est le plus employé dans l'alimentation (sur la table comme assaisonnement ou en cuisine comme exhausteur de goût,) ou comme additif pour la conservation des aliments – des fois avec abus.

Ce sel de table, qui a une couleur blanche, est pour sa majeure partie préparé à partir du sel gemme. Une fois extrait des mines, il est raffiné, épuré au moyen de produits chimiques, évaporé en plusieurs étapes puis recristallisé et séché en four ou en autoclave. Des produits chimiques anti-agglomérants sont alors ajoutés pour absorber l'humidité.

L'Islam encourage beaucoup de commencer et de terminer les repas avec du sel. « Le

Prophète(s) a dit au Prince des croyants(p) : « Ô ‘Alî, commence et termine les repas avec du sel, parce que Dieu éloigne 70 (ou 72 ou 330) sortes de maux, et le moindre étant la lèpre, de celui qui commence et termine ses repas avec du sel,» (al-Kâfî, vol.6 p325 H1) et dans d’autres propos rapportés, il est ajouté « la folie » (al-Kâfî, vol.6 p325 H2) et ailleurs « les maux de gorge, de dents, de ventre » (in Makârem al-Akhlâq de sheikh Tabursî p189) et ailleurs « et ce que seul Dieu connaît ». (Wasâ’il ash-Shî‘at, vol.24 p405 N°30903)

« Il y a dans le sel, un remède pour 70 maux » ou « pour 70 douleurs » ou « le sel est un remède pour 70 maux. » « Si les gens savaient ce qu’il y a dans le sel, ils le préfèreraient à tous les remèdes. » (al-Kâfî, vol.6 p325 H4)

L’Imam al-Bâqer(p) rapporte que « Dieu Tout-Puissant a inspiré à Moussa fils de ‘Imrân(p) d’ordonner à sa nation de commencer et de finir [le repas] avec du sel sinon il n’aurait qu’à s’en prendre à eux-mêmes. » (al-Kâfî, vol.6 p326 H6)

Le riz

« Le roi de la nourriture en ce monde et dans l’Au-delà après la viande »

Cultivé en rizière depuis des millénaires en Asie (Chine, Inde et ailleurs), le riz est aujourd’hui une céréale consommée à travers le monde entier. Il existe une grande variété de riz pouvant présenter des couleurs différentes selon la façon de le cultiver. Cependant, une distinction générale est faite entre le riz brun ou riz complet qui est un riz entier débarrassé de son enveloppe extérieure fibreuse, non comestible (la balle), mais ayant conservé le germe (l'embryon) et le son qui le rendent plus nutritif, et le riz blanc qui, lui, est décortiqué et poli et qui a alors perdu une grande partie de ses éléments nutritifs.

Le riz contient du magnésium, des fibres alimentaires, du sélénium, du manganèse et une variété d’antioxydants en petite quantité, avec une charge glycémique modérément élevée. Il est connu pour ses effets contre la diarrhée. Riche en amidon, il doit être rincé pour en faire partir le surplus ainsi que les résidus.

Il est très apprécié dans les hadiths des Infaillibles(p) : « Le maître de la nourriture en ce monde et dans l’Au-delà après la viande. » disait le Messager de Dieu(s) (de l’Imam ar-Ridâ(p)

in Sahîfah ar-Ridâ(p) cité in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p376 N°20237)

« Le 1er grain qui a reconnu l'Unicité de Dieu, ma Prophétie, la légation de mon frère et le Paradis pour ma nation monothéiste, est le riz, disait-il(s) également.

Et : « Si le riz était un homme, il serait plein de mansuétude.

Et : « le riz rassasie l'affamé et facilite la digestion pour le rassasié »

De lui(s) également : « Dans toute chose que la terre fait sortir il y a un mal et une guérison sauf le riz dans lequel il y a une guérison sans mal. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) cité in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p376/7 N°20238)

L'Imam as-Sâdeq(p) vantait ses propriétés adoucissantes et émollientes en cas d'irritations intestinales et de diarrhées. « Quel bon médicament le riz, froid, juste, exempt de tout mal ! » (Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p377 N°20239 citant al-Makârem de Tabrisî)

Et « Quelle bonne nourriture que le riz ! Il élargit les intestins et fait disparaître les hémorroïdes ! » (al-Kâfî vol.6 p341 H2) et dans un autre propos rapporté de lui(p), « siroter sa poudre cuite avec de l'huile, fait partir la douleur. » (al-Kâfî vol.6 p341 H1)

De même l'Imam ar-Ridâ(p) : « Il n'y a rien de plus profitable qui entre à l'intérieur de quelqu'un qui souffre de l'incontinence urinaire que le pain de riz. » (al-Kâfî vol.6 p305 H1-2) et dans un autre propos

« de celui qui a la diarrhée. Il tanne (ou raffermit) le ventre et fait partir la douleur en douceur. »

Tremper le riz avant sa cuisson permet de réduire la durée de celle-ci et surtout d'améliorer la texture du riz, l'intérieur et l'extérieur du grain cuisant de façon simultanée et homogène.

La papaye

{D'elle [l'eau], Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers (az-zaytûna-l'olive), les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là un signe pour des gens qui

réfléchissent.} (11/16 s.Les Abeilles)

Le papayer est un arbre fruitier originaire d'Afrique occidentale et d'Amérique tropicale, dont le fruit est la papaye. Il fait partie de la famille des caricacées, caractérisée par un petit nombre de branches et par la présence de feuilles simples à lobes palmés ou composées de petites fleurs unisexuées. C'est un arbre majestueux pouvant atteindre 3 à 8 m de haut, avec un tronc creux de 20 cm de diamètre, spongieux, couvert d'une écorce verdâtre ou grisâtre marquée de cicatrices foliaires, en général non ramifié. Les feuilles rassemblées au sommet du tronc, sont portées par un long pétiole de 40 à 60 cm (pas plus d'un mètre). La face supérieure est vert clair mate et la face inférieure à pruine blanchâtre. Les fleurs mâles portent une corolle blanchâtre à tube de un à deux cm et des lobes étroits étalés blanc-crème ainsi que 10 étamines, 5 longues et 5 courtes alors que les fleurs femelles possèdent 5 pétales de 5 cm, contournés, étroits, tôt caduques et un pistil jaune pâle de 2 à 3 cm. Le papayer contient beaucoup de vertus par la grâce de Dieu dans son ensemble (fruit, feuilles, graines).

La papaye est un fruit oblong de forme allongée ou arrondie, apparaissant directement sur le tronc, possédant une peau non comestible dont la couleur s'étend du jaune pâle au rouge-orangé et ayant une pulpe orangée et des graines noirâtres. Son poids peut varier de quelques centaines de grammes à quelques kilos selon les variétés. Elle est riche en minéraux (potassium, calcium et magnésium, fer , zinc, cuivre, manganèse) et en vitamines C et B (B1, B2,B3,B5,B9), et contribue très efficacement à la défense de l'organisme et à la lutte contre les infections. Ses fibres stimulent en douceur le fonctionnement des intestins et facilitent la digestion. Elle est consommée fraiche, en salade ou en dessert. Encore vertes, elles sont employées comme légume dans la cuisine.

Ses petites graines noires, entourées de mucilage, sont tenues pour un excellent moyen de lutte contre les amibes et divers parasites intestinaux, quand elles sont broyées.

Les feuilles du papayer sont utilisées pour envelopper la viande pendant la cuisson, pour l'attendrir alors que les jeunes feuilles sont consommées comme légumes. Elles ont aussi des effets curatifs dans le traitement efficace du paludisme qui est encore la maladie la plus mortelle en Afrique. Il vous suffit de broyer deux feuilles vertes dans 3 à 4 verres d'eau, de tamiser puis d'en boire un verre 3 à 4 fois par jour durant 3 à 5 jours. Et vous serez soulagé avec la Volonté de Dieu.

Le papayer est également cultivé pour son latex (sorte de lait) qui contient de la papaïne, une enzyme protéolytique utilisée dans les troubles gastro-intestinaux. Il est aussi employé en usage externe comme anti-inflammatoire et pour la fabrication du chewing-gum. Le fruit vert est superficiellement entaillé pour recueillir le latex blanc qui se fige au contact de l'air.

La pastèque

Un fruit sorti du Paradis

La pastèque est une plante des pays chauds, annuelle, de type herbacé de la famille des Cucurbitacées, à tiges rampantes pouvant atteindre 3 mètres de long. Ses feuilles sont de forme triangulaire, transformées en vrilles pour certaines permettant ainsi à la plante de s'accrocher et de grimper sur des supports variés. Ses fleurs sont à corole jaune pâle et ses fruits gros, de forme sphérique, plus ou moins oblongue, de couleur vert foncé souvent marbré, avec une chair rouge et des graines noires. Leur poids peut aller de 3 à 4 kg.

« Mangez de la Pastèque car elle est un fruit du Paradis dans lequel il y a mille bénédictions et mille miséricordes. En manger est une guérison de tout mal. » disait le Prophète Mohammed(s)(1). Et : « A celui qui mange une bouchée de pastèque, Dieu inscrit 70 000 bonnes actions, efface 70 000 mauvaises actions, et l'élève de 70 000 degrés. »(2) Il(s) aimait manger de la pastèque à pleines dents, de ses deux mains, accompagnée de dattes (fraîches ou sèches), de sucre, de fromage ou de pain.(3)

Il(s) louait les bienfaits de la pastèque : « Elle est un fruit béni, bon, purifiant la bouche, sanctifiant le cœur, blanchissant les dents, satisfait le Tout-Miséricordieux, son parfum est d'ambre, son eau d'al-Kawthar, sa chaire d'al-Ferdaous (nom du Paradis), son délice du Paradis et en manger est un acte d'adoration. »(4)

« Mangez de la pastèque car elle a réuni dix qualités : elle est un 'lécanore' de la terre dans lequel il n'y a aucun mal ni malheur, elle est une nourriture, un breuvage, un fruit, un parfum, une salicorne herbacée [en tant que comme elle, elle nettoie la bouche], un condiment, elle lave le ventre, augmente l'eau du dos, renforce la sexualité, coupe le froid et purifie la peau. »(5)

« Elle est une douceur, un ketmie (arbrisseau) [en tant que comme lui, elle adoucit le corps], un

légume, un médicament. » Et « Son eau est miséricorde, sa douceur d'une douceur du Paradis (ou de la foi). »(6) ou « Elle augmente la semence, lave la vessie et est un bon diurétique ».(7)

Si elle est mangée « avant le repas, la pastèque lave le ventre et fait partir le mal à la base. »(8) Cependant en « Manger à jeun entraîne la paralysie (ou) la lèpre, que Dieu nous en préserve. » font remarquer les Imams(p).(9)

Et si la pastèque est amère, n'en mangez pas ! Un jour, le Prince des croyants ouvrit une pastèque qui se révéla amère. Il la jeta loin de lui, en l'envoyant en enfer. On lui demanda pourquoi il(p) agissait ainsi. Il(p) répondit : « Le Messager de Dieu a dit : « Dieu qu'Il soit Béni et Exalté a présenté l'amour (ou l'allégeance) pour moi (ou pour nous) aux habitants des cieux et de la terre des djinns et des êtres humains, aux fruits et autres ou à tout animal, à toute plante. Ceux qui ont répondu à l'amour pour moi (ou pour nous) (ou ont accepté de prêter allégeance) devinrent bons (doux et purs), et ceux qui n'y ont pas répondu devinrent infects (ou salés et amers ou mauvais et puants). »»(10)

Composée jusqu'à 93% d'eau, elle est peu calorique et contient des antioxydants comme la lycopène et les caroténoïdes (connus pour leurs effets anti-inflammatoires), des vitamines (C, B1, B6, A), du magnésium, du cuivre et des acides aminés (citrulline).

(1)Tub an-Nabî p27- Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p410 N°20371 ;

(2)Bihâr vol.-63 p194 H8 ;

(3)al-Kâfî , vol.6 p361 H2/3/5-Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p412 N°20378-Tub an-Nabî, p29 ;

(4)Tub an-Nabî p29 ;

(5)Mustadrak al-wasâ'il, vol.16 p411 N°20373-Tub an-Nabî p27 ;

(6)du Prince des croyants(p), Mustadrak al-wasâ'il, vol.16 p409 N°20367/74 ;

(7)de l'Imam as-Sâdeq(p), Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p177 N°31578 ;

(8)du Messager de Dieu(s) in Tub an-Nabî p29 ;

(9)de l'Imam ar-Ridâ(p) in al-Kâfî, vol.6 p361 H1- Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p176 N°31577 ;

(10)du Prince des croyants(p), Mustadrak al-wasâ'il, vol.16 p414 N°20380/1-Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p178 N°31583

Le miel

Le noble Coran parle des bienfaits du miel et, fait remarquable, Dieu s'adresse directement aux abeilles : {Et ton Seigneur révéla aux abeilles: « Prenez des demeures dans les montagnes, les arbres, et les treillages que [les hommes] font. Puis mangez de tous les fruits et suivez docilement les sentiers de votre Seigneur. » De leur ventre, sort une liqueur aux couleurs variées dans laquelle il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là un signe pour les gens qui réfléchissent.} (v.68-69/16 s.Les Abeilles)

Le miel est une substance sucrée, de couleurs variées (blonde en général, aussi blanche ou brune), produite par les abeilles à partir de nectar aspiré par leur trompe de différentes fleurs qu'elles butinent, mis dans leur jabot pour ensuite être ré-ingurgité par des abeilles receveuses puis déposé en fines couches sur la paroi d'alvéoles. Cette subsistance se déshydrate et devient du miel.

« Dieu Tout-Puissant a placé la bénédiction dans le miel. 7O Prophètes l'ont béni. »(1)

« Vous devez prendre du miel. Il n'y a pas de maison dans laquelle se trouve du miel que les Anges demandent pardon pour ses habitants. Si un homme boit du miel, entrent en lui mille remèdes et sortent de lui mille maux. Et s'il meurt alors qu'il y a en lui du miel, le feu ne touche pas son corps.(2)

« Le miel est guérison de tout mal et n'a aucun mal. »(3)

« Rien ne soigne les gens comme le miel. »(4)

« Il y a une guérison des douleurs.»(5)

« Le miel est un remède pour chasser les gaz et la fièvre. »(6)

« Le breuvage du miel protège le cœur et chasse le froid de la poitrine. »(7)

« Celui qui prend une lapée de miel en étant à jeun, fait arrêter la glaire, coupe le « jaune » [la bile ?], fait arrêter l'amertume noire, purifie l'esprit et améliore la mémoire s'il était avec du lubbân. »(8)

« Manger du miel est une sagesse. »(9)

« Que celui qui est touché par une maladie, demande à sa femme trois dirhams de sa dote avec lesquels il achète du miel. Ensuite il y inscrit la sourate YaSin avec de l'eau de pluie et le boit. Dieu le guérira parce qu'ont été réunies pour lui la douceur, l'appétence, la guérison et la bénédiction. »(10)

Plus le miel contient du glucose, plus il se fige vite ; et plus il contient du fructose plus il reste liquide. La couleur, la saveur et les propriétés dépendent des sources florales de nectar. Le miel est composé de glucides (~80% fructose et glucose), de protides (-1%) (avec un très grand nombre d'acides animés libres), de sel minéraux (0,1%), d'acides organiques, d'un grand nombre de vitamines B1, B2, B3, (ou vitamine PP), B5,B6,C et un peu A,B8 (ou vitamine H), B9,D et K, de nombreux composés organiques complexes et des grains de pollen. Il présente également des propriétés thérapeutiques, cicatrisantes, adoucissantes, stimulantes pour les défenses immunitaires (effet prébiotique et antibactérien).

(1)de l'Imam ar-Ridâ(p) in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p367 ;

(2)du Messager de Dieu(s), in Tub an-Nabi-Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p370 N°20213 ;

(3)du Prince des croyants(p) in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p367 N°20202 ;

(4)de l'Imam as-Sadeq(p) in al-Kâfî vol.6 p332 H1- Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p98 N°31310 ;

(5)de l'Imam ar-Ridâ(p) in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p367 ;

(6)du Messager de Dieu(s), Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p367 N°20200 ;

(7)du Messager de Dieu(s), in Tub Nabî in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p370 N°20213 ;

(8)de l'Imam ar-Ridâ(p) in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p366 N°20199 – A propos du Lubbân (ou Oliban ou Gomme à mâcher) voir le N°0 ;

(9)d'Abû Hassan ath-Thâlith(p) in Wasâ'il ash-shi'at vol.25 p100 N°31319 ;

(10)de 'Alî(p) in Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p368 N°20208

L'olive

{Par la [grâce du] Nom de Dieu, le Tout-Miséricordieux, le Très-Miséricordieux. Par la figue et l'olive ! }(1/95 Le Figuier)

En jurant par la figue et l'olive, Dieu montre ainsi leur grandeur et leur importance. Dans un autre verset, Dieu Tout-Puissant dit :

{..d'un arbre béni, un olivier (zaytûnatinn), ni oriental ni occidental.} (35/24 La Lumière)

Ainsi l'olivier est un arbre fruitier qualifié dans le noble Coran comme « béni ».

Il est cité ailleurs (11/16 Les Abeilles et 25-32/80 Il s'est renfrogné) parmi d'autres cultures, comme un signe pour les gens qui réfléchissent.

{D'elle [l'eau], Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers (az-zaytûna-l'olive), les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là un signe pour des gens qui réfléchissent.} (11/16)

Le fruit de l'olivier, l'olive, renferme un noyau très dur, osseux, qui contient une graine, rarement deux. L'olive a une forme ovoïde et sa couleur, d'abord verte, vire au noir à maturité complète,

vers octobre-novembre dans l'hémisphère nord. Elle est consommée comme condiment. Les Imams encourageaient leurs compagnons à en manger.

« Mangez de l'olive (az-zaytûn) car elle provient d'un arbre béni. » (de l'Imam ar-Ridâ(p) ou al-Kâzhem(p) in Kâfî, vol.6 p331)

Des propriétés particulières lui ont été attribuées par les Imams(p) :

« L'olive (az-zaytûn) fait chasser les gaz. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Kâfî, vol.6 p331 – Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 p 97 – Bihâr, vol.63 p181)

« L'olive (az-zaytûn) augmente l'eau [le sperme]. » (de l'Imam as-Sâdeq(p) in Kâfî, vol.6 p332)

Des études récentes ont révélé que l'olive comporte des acides gras monoinsaturés (~75%) connus pour abaisser les taux de cholestérol dans le sang et des antioxydants qui préviennent le cancer. Elle contient également du fer, du cuivre, du sodium et des fibres alimentaires et des vitamines E et K.

Le Messager de Dieu(s) vantait les mérites du siwâk d'olivier :

« Le siwâk d'olivier provient de l'arbre béni. Il bonifie la bouche, fait partir [ce qu'il y a dans] les trous. » « C'est mon siwâk et le siwâk des Prophètes avant moi. » (du Messager de Dieu(s) in Makârem al-Akhlâq p49 – Mustadrak, vol.1 p369)

La moutarde

Le noble Coran parle de la moutarde en prenant en exemple le poids de ses grains :

{Ô mon enfant, fût-ce le poids d'un grain de moutarde, au fond d'un rocher, ou dans les cieux ou dans la terre, Dieu le fera venir. Dieu est infiniment Subtile et bien Informé.}(16/31 Luqman) (voir aussi 47/21 Les Prophètes) Il en est de même dans les propos rapportés parlant notamment de la morale.

Cependant, le mot « khardal » est parfois cité dans les propos rapportés comme remède pour certaines maladies et peut prendre d'autres noms : « thufâ » et « nânakhwâh ».

La moutarde est une plante avec une longue tige, des fleurs jaunes regroupées au sommet de la tige sous forme de grappes, et des fruits mûrs se situant à la base. Ses graines sont toute petites (~1mm). Leur coloration varie entre le blanc jaunâtre et le noir.

« La moutarde (ath-thufâ') est un médicament pour tout mal et rien ne soigne les gonflements et les élancements d'une plaie comme elle. » (du Messager de Dieu(s), Bihâr, vol.63 p244 H3)

La moutarde fait partie de ce qui diminue l'oubli et augmente la mémoire avec le gingembre. « Que celui qui veut diminuer son oubli et augmenter sa mémoire, mange tous les jours trois morceaux de gingembre confis avec du miel et badigeonne de moutarde ses repas tous les jours. » (in Risâlat adh-Dhahabiyyah de l'Imam ar-Ridâ(p), Bihâr vol.59 p324)

Et elle est utilisée avec le sésame contre la douleur de l'oreille. « Prendre une poignée de sésame non-épluché et une poignée de [grains de] moutarde. Les piler séparément puis les mélanger jusqu'à faire sortir leur huile que l'on place dans un flacon fermé avec un bouchon en fer. Quand vous voulez l'utiliser, mettez deux gouttes dans l'oreille que vous bouchez avec du coton durant trois jours. Elle va guérir avec l'autorisation de Dieu. » (in Tub al-A'imat(p), Bihâr vol.59 p145)

La moutarde est aussi évoquée avec d'autres ingrédients pour enlever la glaire, donner une bonne haleine, renforcer les dents (molaires), réduire les enflures enflammées, calmer la douleur des dents (elle est alors cuite) et elle est un bon excitant contre l'asthénie sexuelle. (Bihâr, vol.59 p204- Tub al-A'imat(p)p78)

Les graines sont réduites en farine et mélangées à un peu d'eau pour former le condiment connu. D'autres ingrédients comme du vinaigre et différentes épices peuvent être ajoutés selon les habitudes culinaires.

La moutarde est très riche en vitamine C et est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires.

La lentille

C'est entre autres aux lentilles qu'il est fait allusion dans le Coran dans le verset suivant : {Vous est permise la nourriture des gens du Livre}(5/5). L'Imam as-Sâdeq(p), interrogé sur cette Parole de Dieu Tout-Puissant, répondit : « La lentille et le pois chiche et ce qui leur ressemble. » (Man lâ yahduruhu al-faqîh vol.3 p347)

Elle fait partie de ces plantes que Dieu a bénies particulièrement.

« Vous devez manger des lentilles car elles sont bénies, sanctifiées. (…) 70 Prophètes les ont bénies, le dernier d'entre eux, le Prophète 'Issa fils de Mariam(p). » (du Messager de Dieu(s) de l'Imam ar-Ridâ(p) in Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 pp26-27 N°31066-Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p378)

« Elles sont la nourriture des Purs Elus. » (du Messager de Dieu(s) in Makârem al-Akhlâq p188)

Elle a aussi bien des effets sur le corps que sur le plan moral.

« Tu dois manger des lentilles parce qu'elles adoucissent le cœur, accélèrent (ou multiplient) les larmes, font partir l'orgueil. » (du Messager de Dieu(s) in Makârem al-Akhlâq p188 &) Wasâ'il ash-Shî'at, vol.25 pp26-27 N°31066-Mustadrak al-Wasâ'il vol.16 p378)

« Celui qui mange du potiron avec des lentilles, adoucit son cœur au moment d'évoquer Dieu Tout-Puissant.. » (de l'Imam as-Sadeq(p) in Makârem al-Akhlâq p177)

« Le potage (sawîq) de lentilles coupe la soif, renforce l'estomac. Il y a guérison pour 70 maux. Il réchauffe la bile (safrâ'), refroidit l'intérieur. » (L'Imam as-Sadeq(p) in Kâfî vol.6 p307)

L'Imam as-Sâdeql(p) ne s'en séparait jamais durant ses voyages. Il(p) disait à celui qui se plaignait d'ébullition (Hâj) du sang : « Bois de la soupe/tisane (sawîq) de lentilles car elle calme l'ébullition (Hayjân) du sang et éteint la chaleur. » (L'Imam as-Sadeq(p) in Kâfî vol.6 p307)

Un jour, une servante se plaignit de menstrues hémorragiques au point d'en mourir. L'Imam al-

Bâqer(p) ordonna qu'on lui donne à boire de la soupe/tisane (sawîq) de lentilles. Après en avoir bu, son hémorragie s'arrêta et elle fut guérie. (in Kâfî vol.6 p307)

Grâce à ses vertus antipyrétiques, coagulantes et calmantes, les lentilles constituent un composant efficace d'une panacée contre tout mal en compagnie de la nigelle, de l'argile de l'Imam Hussein(p), du miel, sur laquelle sont récités des versets coraniques. (L'Imam al-Bâqer(p), Bihâr, vol.92 p15)

La lentille est une plante annuelle herbacée de 20 à 70 cm de haut des régions tempérées chaudes. Les tiges sont dressées et très rameuses. Ses fruits sont des gousses aplaties, courtes, contenant deux graines aplaties en forme de disque faiblement bombé. La couleur et la taille des graines varient selon les variétés : brune, rouge, verte, orange, blonde, plus ou moins foncée, grosse, moyenne ou petite.

Ces légumineuses sont cultivées pour leur richesse en protéines, en glucides, en fibres, en sels minéraux (fer, calcium, phosphore, manganèse, cuivre, zinc, magnésium, potassium, sélénium, sodium) en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6 ou pyridoxine, B9 ou folate, C, PP) et sa grande valeur calorifique. Elles constituent un bon plat de résistance en hiver. Riches en fibres, elles régularisent les fonctions intestinales et sont parmi les plus digestes des légumineuses. Elles fournissent aux femmes enceintes l'indispensable acide folique.

Le sésame

Interrogé à propos du verset{.. Il fait sortir une culture aux couleurs diverses.}(21/39 Les Groupes), l'Imam as-Sajjâd(p) répondit : « verte, rouge, jaune, blanche, et autres ou de sortes différentes de froment, d'orge et de sésame.. »

Dans les propos rapportés, d'autres mots sont aussi utilisés pour désigner le sésame : « juljulân » et « hall » pour l'huile de sésame.

Le sésame est une plante oléagineuse cultivée pour ses petites graines de couleur blanche, blanche crème à brune ou noire qui sont consommées telles quelles dans la cuisine ou en purée (tehini). Les graines regorgent de minéraux (magnésium, zinc, calcium, phosphore, manganèse, cuivre et fer), contiennent des vitamines B1, B2, B3, B9 (folate) et E ainsi que des

protéines, et sont une source élevée de fibres.

Mais c'est surtout l'huile de sésame qui est vantée par le Prophète(s)

Contre la douleur à l'oreille :

« Prendre une poignée de sésame non-épluché et une poignée de [grains de] moutarde. Les piler séparément puis les mélanger jusqu'à faire sortir leur huile que l'on place dans un flacon fermé avec un bouchon de fer. Quand vous voulez l'utiliser, vous mettez deux gouttes dans l'oreille que vous bouchez avec du coton durant trois jours. Elle va se guérir avec l'autorisation de Dieu. » (in Tub al-a'imat(p), Bihâr vol.59 p145)

Contre le mal de tête :

« Quand le Messager de Dieu(s) se plaignait du mal de tête, il mettait de l'huile de sésame dans son nez. » (de l'Imam as-Sâdeq(p), al-Kâfî, vol.6 p524 – Wasâ'il, vol.2 p169 – Bihâr, vol.59 p143-Bâb 56 H1)

Pour la fabrication de médicaments, mélangée avec d'autres ingrédients.

Cependant, il faut éviter de trop manger de graines de sésame car le sésame fait partie des dix ingrédients qui entraînent l'oubli. (du Messager de Dieu(s), Bihâr vol.59 p295)

Le gingembre

Le noble Coran parle du gingembre comme d'une boisson du Paradis :

{Ils boiront une coupe dont le mélange sera de gingembre.} (17/76 L'homme)

Le gingembre diminue l'oubli et augmente la mémoire.

« Que celui qui veut diminuer son oubli et augmenter sa mémoire, mange tous les jours trois morceaux de gingembre confis (ou « deux mithqâl (~3,6gr) de gingembre confis(1)) avec du miel et badigeonne de moutarde ses repas tous les jours. »(2) »

Avec d’autres ingrédients, il est un remède efficace contre les douleurs du ventre (gonflement, faiblesse, froid) accompagnées de fièvre et de vomissements, ainsi que pour les douleurs sur les flancs (calcul) et contre l’asthénie sexuelle.(3)

Le gingembre est une plante herbacée vivace tropicale, aimant le soleil et l’humidité, originaire d'Asie (notamment de Chine), d'environ 0,90 m de haut issue d'un rhizome avec des feuilles persistantes.

Après la floraison, un court épi axillaire renfermant les graines noires enfermées dans des capsules trivalves apparaît au bout d'une tige couverte d'écailles.

La croissance est rapide, et la multiplication se fait par division des rhizomes.

Ce sont les rhizomes, récoltés en automne et en hiver, qui sont consommés. Ils sont très riches en amidon (60%), en manganèse, en cuivre et contiennent des protéines, des graisses (10%), de l'huile essentielle et une résine[].

On lui attribue des propriétés échauffantes, tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Ainsi, il est bon pour le foie et l’estomac de tempérament froid, facilite la digestion, relâche le ventre de façon modérée, aide à expulser les gaz intestinaux et à lutter les spasmes douloureux. Il est recommandé en cas de fatigue, de manque d’énergie et d’asthénie sexuelle. Il soulage les nausées et les migraines. Il est également considéré comme un excellent anti-inflammatoire, soignant la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires.

(1)in Laqati-l-fawâ’idi Bihâr vol.59 p272

(2)in Risâlat adh-Dhahabiyyah de l’Imam ar-Ridâ(p), Bihâr vol.59 p324

(3)voir Bihâr, vol.59 pp169-175-190-240-Tub al-A’ima, p78

L’ail

L'ail est une plante herbacée, vivace, assez grande, avec de longues feuilles engainant le bas de la tige, et quelques fleurs, groupées en ombelles, de couleur blanche ou rose, s'épanouissant en été. C'est pour sa racine à bulbes (gousses), à l'odeur et au goût forts, qu'il est cultivé. Récolté en juillet-août, l'ail est utilisé comme condiments en cuisine, cru ou cuit, qu'il soit blanc dit d'automne ou rose dit de printemps.

« Mangez de l'ail et considérez-le comme un médicament, car il y a guérison de 70 maux » (du Messager de Dieu(s) du Prince des croyants(p) in Mustadrak, vol.16 p433)

Notamment contre les gaz du ventre. « Celui qui ne veut pas être touché par les gaz dans le ventre, alors qu'il mange de l'ail une fois tous les sept jours. » (de l'Imam ar-Ridâ(p) in Bihâr vol.59 p325 – Mustadrak, vol.16 p433)

« Il est profitable de manger de l'ail en février et il faut l'éviter en mars. »

(de l'Imam ar-Ridâ(p) in ar-Risâlat adh-Dhahabiyyah – repris par Bihâr vol.59 p310-316)

Et, « si on mange de l'ail, il faut éviter d'aller à la mosquée. » (du Messager de Dieu(s) in Kâfî,vol.6 p374-375 repris par Wasâ'il vol.5 p227-Makârem al-Akhlâq p182)

Des études récentes montrent que l'ail renferme des vitamines A, B1, B2, C, des antibiotiques naturels, une forte concentration de composés soufrés, une mine d'oligo-éléments (fer, zinc, manganèse, sélénium..) ainsi que des glucides et des huiles essentielles et lui attribuent des propriétés diurétiques, antioxydantes, anti-bactériennes, fongicides, anti-allergiques, renforçant les défenses immunitaires et ayant une action bénéfique sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol.

Il est évoqué parmi les nourritures terrestres que Bani Israël regrettèrent quand ils se trouvèrent dans le désert, les préférant aux nourritures envoyées par Dieu du Paradis dans la Tora. Si le Coran rappelle cet évènement, il n'y a cependant pas d'accord entre les savants pour interpréter le mot (fûm) par le mot l'ail, proposant le sens froment ou blé (hantat).

{ Et [rappelez-vous] quand vous dîtes : « Ô Moïse, nous ne pouvons plus tolérer une seule nourriture. Prie donc ton Seigneur pour qu'Il nous fasse sortir de la terre ce qu'elle fait pousser,

de ses légumes, ses concombres, son ail (ou blé), ses lentilles et ses oignons ! » - Il vous répondit : « Voulez-vous échanger le meilleur pour le moins bon ? Descendez donc à n'importe quelle ville ; vous y trouverez certainement ce que vous demandez ! ». L'avilissement et la misère s'abattirent sur eux ; ils encoururent la colère de Dieu. Cela est parce qu'ils reniaient les révélations d'Allah, et qu'ils tuaient sans droit les prophètes. Cela parce qu'ils désobéissaient et transgressaient.}(61/II La Vache),

Le radis

« Mangez du radis car il a trois qualités : sa feuille [les fanes] chasse les gaz et facilite l'urine ; sa racine coupe la glaire » ; « son cœur (ou sa racine) fait digérer. »

(du Prince des croyants(p) & de l'Imam as-Sâdeq(p), Makârem al-Akhlâq p182, Bihâr, vol.63 p230-231, Wasâ'il, vol.17 p163)

Le radis, est une plante potagère bisannuelle, consommée crue comme légume. Ses fleurs, avec quatre pétales, donnent des gousses contenant les graines de radis, après la fécondation.

La partie comestible est la partie gonflée, souterraine de la tige, au-dessus de la racine. La peau du radis peut être rose, blanche, ou gris-blanc, la couleur la plus courante étant le rouge. Les radis poussent le mieux en plein soleil.

Ce légume-racine se gorge sous terre d'une quantité remarquable de minéraux et d'oligo-éléments comme le potassium, le calcium et le soufre (qui lui donne sa saveur piquante). Le tout avec un apport calorique des plus bas. Il contient aussi du fer, des vitamines C, P et des fibres qui le rendent particulièrement efficace pour le fonctionnement du transit intestinal. Ses fanes (les feuilles) sont une excellente source de provitamine A, anti-oxydante, ainsi que de vitamine C et de fer.

La salade verte (Laitue, romaine, batavia)

La laitue romaine est une variété de laitue qui a des feuilles épaisses et allongées, vert foncé à vert clair. Croquante, elle a une forte nervure centrale. Elle résiste mieux à la chaleur que la laitue (pommée). Ses feuilles se savourent en salade.

Peu calorique, riche en fibres, la laitue romaine est une excellente source de vitamine K, une bonne source de folate et de vitamine A ainsi que de vitamine C. De plus, elle contient des caroténoïdes.

L'Imam ar-Ridâ(p) ne commençait pas de manger tant que de la verdure ne se trouvait pas sur sa table. (al-Kâfî, vol.6 p362)

Et il(p) veillait à ce qu'elle soit bien nettoyée.

Elle est un remède pour toutes les maladies du sang : « Vous devez [manger] de la romaine (salade) car elle purifie (ou éteint) le sang. » (De l'Imam as-Sâdeq(p), al-Kâfî, vol.6 p367, Bihâr, vol.63 p239)

« Vous devez [manger] de la romaine (salade) car elle coupe le sang. » (De l'Imam as-Sâdeq(p), Mustadrak, vol.16 p421)

Elle fait digérer et aide à dormir. « Mangez de la romaine (salade) car elle entraîne l'endormissement et aide à digérer la nourriture. » (Du Messager de Dieu(s) rapporté par le Prince des croyants(p), Bihâr, vol.63 p239 -Mustadrak, vol.16 p421- Bâb al-Khass 88 de Tubbi an-Nabi(s))

La carotte

Les Imams(p) encouragent à manger des carottes pour leurs vertus :

« Manger des carottes (crues ou cuites) réchauffe les reins.. »

« La carotte prévient la colique, les hémorroïdes et aide aux rapports sexuels [pour les hommes]. »

(L'Imam as-Sâdeq(p) & l'Imam ar-Ridâ(p), al-Kâfî, vol.6 p372)

La carotte est une plante herbacée cultivée dans toutes les zones tempérées du monde pour sa racine charnue, comestible, allongée, de couleur orangée, avec une saveur douce,

consommée comme légume. Ses feuilles sont profondément divisées et couvertes de poils et ses fleurs blanches, de petite taille, regroupées en ombelles composées qui apparaissent de mai à octobre.

C'est un légume riche en carotène avec un apport énergétique modéré, connu pour renforcer la vue. Les carottes contiennent aussi des sucres, des vitamines (A, B1, B2, B3, C, E et K), des minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, phosphore) et des fibres alimentaires qui en font à la fois un régulateur du transit intestinal et un bon constipant contre les diarrhées.

Les carottes peuvent être consommées crues, râpées, en salade ou en jus, ou cuites en potage, à la vapeur ou sautées.

Le lait

Le noble Coran dit du lait : {Vous trouverez un enseignement dans vos troupeaux. Nous vous abreuvons de ce qui, dans leurs entrailles, se trouve entre le chyme et le sang : un lait pur, facile à boire.}(66/16.Les Abeilles)

Le Messager de Dieu(s) et les Imams Infaillibles(p) louaient le lait (laban) et encourageaient les autres à en boire :

« Il est la nourriture des Messagers. »(Bihâr, vol.59 p282) ;

« Boire du lait (laban) est pure foi. » (Bihâr, vol.59 p295) ;

« Il(s) aimait en boire » ainsi que tous les Imams(p). (de l'Imam as-Sâdeq(p) de ses pères(p) in Bihâr, vol.63 p100)

« Dans le lait de vache, il ya des bénéfices, aussi si vous le pouvez, buvez-en. »(du Messager de Dieu(s), Bihâr, vol.59 p274) ;

« Rien n'est récompensé comme nourriture et boisson comme le lait (laban). » (Bihâr, vol.59 p295)

« Qu'est-ce qui vous empêche de boire du lait de vache ? (..) J'ai trouvé qu'il tanne le ventre, revêt les reins de graisse et ouvre l'appétit. » (Des Imams al-Bâqer et as-Sadeq(p) in Wasâ'il ash-Shî'at vol.17 p41)

« C'est la « sauce » (maraq) des Prophètes(p). » (de l'Imam as-Sâdeq(p) al-Kâfî, vol.6 p316)

« La viande et le lait font pousser la chair, renforcent les os et la chair, et augmentent l'ouïe et la vue. » (Le Messager de Dieu(s), Mustadrak al-Wasâ'il, vol.16 p360)

Ils(p) le consommaient parfois avec du pain d'orge. (in Bihâr, vol.63 p107)

En plus d'être une boisson pure, pleine de bénédictions, le lait est un médicament

« Le lait de vache est un remède (..). » (du Messager de Dieu(s) in Bihâr, vol.63 p77, du Prince des croyants(p) in Mustadrak vol.16 p341, de l'Imam as-Sadeq(p) in Kâfî vol.6 p311-Wasâ'il ash-Shî'at vol.25 p31-Makârem p159)

« On demanda au Prophète(s) : « Est-ce que nous nous médicamentons ? » Il(s) répondit : « Oui ! médicamentez-vous. Dieu, qu'Il soit Béni et Exalté, n'a pas descendu de mal qu'il n'ait descendu un remède. Prenez du lait (albân) de vache car il provient des arbres. » »(de l'Imam al-Bâqer(p) in Bihâr, vol.63 p99)

Il(p) disait : « Le lait frais est profitable pour celui dont l'eau du dos est affaiblie (le sperme). » (Bihâr, vol.101 p83)

« Nous n'avons rien trouvé [de mieux] pour le mal de gorge que siroter le lait (laban). » (L'Imam as-Sâdeq(p), Bihâr, vol.59 p182)

Une personne se plaignit à l'Imam as-Sâdeq(p) de faiblesse du corps. Il lui répondit(p) : « Tu dois prendre du lait parce qu'il fait pousser la chair, renforce les os. » (al-Kâfî, vol.6 p336-337)

«Le Messager de Dieu(s) dit : « Un Prophète avant moi s'était plaint à Dieu de la faiblesse de son corps. Dieu lui inspira : « Fais cuire de la viande et du lait parce que J'y ai placé la force et la bénédiction. »»» (du Prince des croyants(p) in al-Kâfî, vol.6 p316-Wasâ'il ash-Shî'at vol.25

p29) ou « Si le Musulman est faible, il doit manger de la viande et [boire] du lait. » (du Prince des croyants(p) in al-Kâfî, vol.6 p316-Wasâ'il ash-Shî'at vol.25 p29) ou « avec du lait » (de l'Imam as-Sadeq(p) in Wasâ'il ash-Shî'at vol.17 p41) ou « avec du lait frais. » (Wasâ'il ash-Shî'at vol.25 p59)

« Le lait de vache est un remède profitable pour la diarrhée. » (de l'Imam as-Sadeq(p) in Wasâ'il ash-Shî'at vol.17 p41)

« Donnez à boire du lait à vos femmes enceintes car il augmente l'intelligence de l'enfant. » (du Messager(s) in Bihâr, vol.59 p294)

C'est le lait de vache qui est le plus consommé, mais celui de brebis, de chèvre, de jument, de chamelle ou d'ânesse est également apprécié et présente des propriétés particulières.

Nul n'ignore que le lait est un aliment liquide complet, très nourrissant, réunissant à lui seul tous les composants nécessaires à l'alimentation humaine, avec plus de 87 % d'eau, 35 à 45 g de matières grasses, des composants organiques (glucides lactose, lipides, protides, vitamines) et des composants minéraux (Ca, P, Na, K, Mg, Cl).

La figue

Un fruit du paradis

{Par la [grâce du] Nom de Dieu, le Tout-Miséricordieux, le Très-

Miséricordieux. Par la figue et l'olive ! }(1/95 Le Figuier)

En jurant par la figue et l'olive, Dieu montre ainsi leur grandeur et leur importance.

La figue était très louée par le Prophète(s) et les Imams Infaillibles(p) :

« Mangez-en ! dit le Prophète(s) quand on lui offrit un plat de figues. Si je vous disais : « Fruit descendu du Paradis », vous diriez : « Ce [fruit] » parce que c'est un fruit sans noyaux/pépins ('ajminn) ; parce qu'elle arrête les hémorroïdes et est bénéfique pour les rhumatismes

articulaires. »(1)

« Le figuier ressemble le plus aux plantes du Paradis. »(2)

« Mangez des figues, fraîches ou sèches, car elles augmentent l'activité sexuelle, arrêtent les hémorroïdes et sont bénéfiques pour les rhumatismes articulaires et le froid intérieur. »(3)

« Manger des figues protège de la colique. »(4)

« Il ramollit ce qui est obstrué, il est utile pour les gaz des coliques. Alors mangez-en beaucoup pendant le jour et peu la nuit. »(5)

« La figue fait partir la mauvaise haleine, renforce les os, fait pousser les cheveux et fait partir le mal.

Il n'y a pas besoin de médicament avec. »(6)

Arbre méditerranéen, le figuier pousse dans des sols pauvres et se plait à la chaleur, exposé au soleil et à l'abri du vent. C'est un arbre qui fait des fruits (les figues) sans fleurs dès le début de l'été jusqu'à l'automne, de couleur blanche ou verte, grise ou rouge, noire ou violet foncé.

Riche en vitamine B3 et en fibres, la figue favorise le transit intestinal quand elle est consommée à jeun. Elle est aussi riche en potassium, en calcium et en fer alimentaire, mais a peu de vitamine C.

En fruit sec, elle est très énergétique (250 kcal/100g contre 57kcal/100g fraîche).

(1)Makârem al-Akhlâq p173

(2)de l'Imam ar-Ridâ(p) in al-Kâfî, vol.6 p358 – Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p170 N°31554

(3)Le Messager de Dieu(s) Mustadrak, vol.16 p404 – Makârem p174

(4)du Messager de Dieu(s) in Tub an-Nabî(s) in Mustadrak vol.16 p404

(5)du Prince des croyants(p), Mustadrak, vol.16 p403

(6)al-Kâfî, vol.6 p358 – Wasâ'il ash-shî'at, vol.25 p170 N°31554

Huile d'olive

{..ainsi qu'un arbre [olivier] qui pousse au Mont Sinai, en produisant l'huile (ad-duhni) [servant à] enduire (sibghinn) pour ceux qui mangent (akilûna).}(20/23 Les Croyants)

{..son combustible [de la lampe] vient d'un arbre béni, un olivier (zaytûnatinn), ni oriental ni occidental dont l'huile (zaytuhâ) semble éclairer sans même que le feu la touche.}(35/24 La Lumière)

L'huile est clairement évoqué dans le noble Coran avec le mot « ad-duhni » ou « zaytuhâ ».

« Mangez de l'huile et enduisez car il provient d'un arbre béni. »(1)

« L'huile est la graisse (ad-duhni) des saints et la nourriture des purs élus. » ou « des pieux » ou « des musulmans. » (2)

« Enduisez d'huile et prenez-la comme condiment car elle est la graisse des Purs-Elus (ou « des Proches-Elus ») et le condiment des Choisis, qui a été essuyé deux fois par [l'Esprit] Saint et il a été béni devant et derrière et aucun mal ne nuit en sa présence. » (3)

« Quel bon condiment l'huile qui est le baume [tib] et le condiment des Prophètes et il est béni ! » (4)

« Quel bon plat l'huile ! Elle donne un bon goût, fait partir la glaire, purifie la couleur, renforce les nerfs, fait partir la fatigue (ou la douleur) et calme la colère. » (5)

« Vous devez [consommer] de l'huile car elle dissipe l'amertume (ou l'inquiétude), fait partir la glaire, renforce les nerfs, chasse la fatigue [de la maladie]. »(6) (et) « améliore le

comportement, bonifie l'âme et fait partir le chagrin. »(7) Le Messager de Dieu(s) recommanda à l'Imam 'Alî(p) : « Ô 'Alî, mange de l'huile et enduis d'huile parce que le démon ne s'approche pas de celui qui mange de l'huile et enduit d'huile pendant 40 matins. » (8)

« Le vinaigre et l'huile sont notre nourriture et celle des Prophètes. » (de l'Imam as-Sâdeq(p), Bihâr, vol.63 p180)

« La maison qui contient du vinaigre et de l'huile ne connait pas la pauvreté. » (de l'Imam as-Sâdeq(p), Bihâr, vol.63 p181)

« Le Prince des croyants(p) était celui qui ressemblait le plus au Prophète de parmi les gens au niveau de la nourriture. Il consommait du vinaigre et de l'huile et donnait à manger aux gens du pain et de la viande. » (de l'Imam as-Sâdeq(p), Bihâr, vol.63 p181)

« Si un homme voit sortir un furoncle ou un bouton, qu'il l'attache et le soigne avec de l'huile ou de la graisse. » (9)

L'huile d'olive peut être consommée aussi bien crue que cuite et se conserve à l'abri de la lumière et de la chaleur. De récentes études ont montré qu'elle offre des propriétés bénéfiques pour la santé, notamment sur le plan cardio-vasculaire, grâce à sa teneur en vitamine A, E, K et en acides gras mono-insaturés (oméga-3&6), et au peu d'acides gras saturés et d'acides gras poly-insaturés.

Employée comme graisse, elle nourrit, protège et assouplit la peau ainsi que les cheveux et renforce les ongles. Elle est également utilisée comme ingrédient de base pour la formation du savon.

(1)Du Messager de Dieu(s),Makârem p191, Wasâ'il, vol.25 p94-95

(2)de l'Imam as-Sâdeq(p), Makârem p191- Wasâ'il, vol.25 p95-96- Bihâr, vol.63 pp179-180

(3)du Prince des croyants(p) de l'Imam as-Sâdeq(p), Wasâ'il, vol.25 p95- Bihâr, vol.63 p183

(4)du Messager de Dieu(s), Bihâr, vol.63 p304

(5)L’Imam ar-Ridâ(p), Makârem p190

(6)L’Imam ar-Ridâ(p), Makârem p190-Wasâ’il, vol.25 p23

(7)Le Messager de Dieu(s) de l’Imam ar-Ridâ(p), Bihâr, vol.63 p179

(8)Makârem p48, Bihâr, vol.63 p179& vol.4 p66-Mustadrak, vol.1 p444

(9)L’Imam as-Sâdeq(p), Kâfî, vol.4 p359