



DU CÔTÉ DE L'Orangerie

NEWSLETTER Avril 2021

DYAR SHEMSI
Concepteur de nouvelles vies

Bienvenue à L'Orangerie

Le mois d'avril tire à sa fin, le printemps s'est installé et les 27 hectares d'arbres fruitiers et de jardins arborés sont encore plus beaux à cette saison. Une nature dont les résidents et les équipes de maintenance s'attachent à préserver. Plus le plus grand bonheur des participants aux deux événements phares de ce mois, le dimanche de Pâques et l'atelier bien-être de connexion à Soi. A découvrir dans la rubrique « L'info du mois ».

Cette année, Avril connaît également l'arrivée du mois de ramadan, l'occasion pour les Instituts Français du Maroc d'organiser des nuits musicales, en ligne et sous le thème « racines Africaines ».

Bonne lecture !

Kamil Msefer & Omar Maaouni.

L'INFO DU MOIS

L'évènement du mois, c'est Pâques, bien sûr ! Retour en images sur la visite surprise du lapin à L'orangerie, avec cette belle vidéo qui nous fait revivre les moments forts de cette mémorable journée !
À découvrir ici : <https://youtu.be/boD1cD8AEw4>



Autre événement marquant du mois d'avril, cet atelier de reconnexion à Soi organisé par Dyar Shemi. Au programme, atelier mandala, séance de yoga et méditation. Au cours de cet après-midi, les résidents ont pu expérimenter les bienfaits des pratiques zen et repartir avec un joli souvenir. Les photos sont postées sur la page facebook de L'Orangerie : <https://www.facebook.com/dyarshemi/posts/4275487029137577>



VOTRE ESPACE

Bonjour et bienvenue aux lecteurs de témoignage !

Ma femme Antonella et moi (Arnaud), sommes les heureux propriétaires d'une villa Kahina, dans la 6e tranche.

Respectivement âgés de 59 et 64 ans, nous habitons actuellement en région Lyonnaise. Mon épouse a des origines Italiennes et je suis du « Nord » de la France.

Je suis retraité depuis mi 2019. J'ai exercé une carrière professionnelle dans le BTP, travaux maritimes et parapétroliers en qualité d'ingénieur en méthodes de construction, chez Bouygues.

Ma femme est en activité en tant que responsable comptabilité générale. Sa retraite est prévue pour Octobre 2024.

Nous avons 1 fille et 3 fils, tous adultes et autonomes, et pour l'instant, pas de petits enfants.... Nous connaissons tous deux le Maroc par le biais du tourisme saisonnier sur Agadir.

Pour ma part, j'ai fait quelques séjours professionnels à Tanger (port Med 1, 2), Mohammedia (assainissement de la ville), et Casablanca pour la grande Mosquée Hassan II (1980-1995).

Nous avons en tête de passer plus de temps au soleil et fortuitement, lors d'un séjour sur Evian en Décembre 2019, nous avons vu des publicités de vente de villas à Marrakech dans une agence immobilière.

Après études, tous ces projets ne nous correspondaient pas et notre curiosité nous a poussée à continuer nos recherches sur internet.

Nous avons trouvé le projet de L'Orangerie de Dyar Shemsi, les présentations et renseignements disponibles sur le site nous ont plu.

Nous nous sommes déplacés une semaine en Mars 2020 et ce séjour a achevé de nous convaincre de notre choix. Dès que nous sommes entrés dans L'Orangerie, notre coup de cœur s'est confirmé, les rues piétonnes, les odeurs des plantations et des orangers, le calme, la propreté, l'architecture et plan urbain à échelle humaine, inspirés des rues de villages anciens Italiens, les villas de plain pied, tous ces qualificatifs et paramètres de décision nous ont favorablement décidé. A peine arrivés, nous étions déjà conquis !

Sofia nous a bien guidés et a expliqué le processus en détail de l'acquisition, tout était très clair. Nous avons aussi visité des villas en finition de la tranche 5.

Nous avons finalement mis une option sur une villa de la future tranche 6, qui était déjà en démarrage de gros œuvre et assainissement.

Notre motivation d'achat au Maroc, à L'Orangerie, est de pouvoir disposer d'un bien, au soleil, au calme, dans une résidence propre, sécurisée, dans un pays en plein essor, politiquement stable, où aussi la langue Française est parlée par une majorité de Marocains, et, bien sûr, pas trop loin de la France pour la famille.

L'accueil des habitants et les services proposés dans la résidence participent grandement à notre choix. Le brassage des différentes nationalités de L'Orangerie contribue à un enrichissement et à une ambiance variée.

Durant la construction de notre villa, pendant la pandémie de Covid 19, nous avons pu suivre l'avancement par photos et vidéos, via Sofia et tous les intervenants de Dyar Shemsi. Des réunions de chantier ont pu être organisées en ligne.

Notre villa Kahina est finie depuis Mars 2021, et dans un premier temps, nous y viendrons en vacances. Puis nous basculerons pleinement lorsque mon épouse sera en retraite.

D'un point de vue architectural, de mon œil d'ancien du BTP, je peux dire que l'ensemble immobilier est de qualité et les villas sont modernes avec des touches Marocaines. Elles sont très confortables et les prestations extérieures comme intérieures n'usurpent pas le terme de luxe.

L'Orangerie n'est pas située « loin de tout », le bourg d'Ouleid Teima est à 15mn, Taroudant et Agadir à 30mn et les premiers petits commerces à 5mn. N'oublions pas la superette qui pourvoit au nécessaire du quotidien, avec son accueil top !

Nous sommes bien impatients de vivre à L'Orangerie et, après avoir annulé un premier voyage en Avril 2021 pour cause de pandémie, nous serons présents (en principe) pour la remise des clefs en Mai 2021. A la question si nous sommes contents de notre investissement, nous répondons simplement : oui (iyeh !)

Un grand bravo à Sofia qui n'a pas ménagé ses heures et qui a été toujours présente et patiente pour nos nombreuses questions, épaulée par l'équipe technico-commerciale de Dyar Shemsi.



Les bienfaits du jeûne

Depuis longtemps, le jeûne est utilisé pour ses vertus diététiques et thérapeutiques. Une diète de plusieurs jours permettrait en effet de régénérer l'organisme, de purifier la peau ou encore d'améliorer son bien-être. À condition de respecter quelques règles, de s'y préparer et d'être médicalement suivi.

Pratiqué sérieusement, le jeûne procure des bienfaits que l'organisme ressent rapidement.

Une peau neuve

Stress, fatigue, alimentation déséquilibrée : les excès se traduisent sur la peau par l'apparition de boutons, de cernes, un teint terne, un surplus de sébum... En jeûnant, « la flore intestinale est au repos, elle n'est plus en contact avec de la nourriture toxique et se rééquilibre. La production de sébum est donc réduite, les impuretés disparaissent, la peau se régénère et devient plus lisse », précise le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo. Le médecin met toutefois en garde : « Si le jeûne est trop long, il peut creuser les rides. » La régénéscence du corps profite aussi aux cheveux, qui se retrouvent fortifiés et plus simples à coiffer. Quant aux dents, elles gagnent en blancheur.



Le système digestif au repos

Bien souvent malmené par une alimentation déséquilibrée ou trop riche, le système digestif prend quelques vacances grâce au jeûne : « Le foie et les parois de l'intestin se régénèrent, le pancréas et l'estomac sont mis au repos et la flore intestinale se rééquilibre », explique la professionnelle. En favorisant l'élimination de toutes les toxines de l'organisme, le jeûne se transforme en véritable détox.

Perte de poids

S'il ne doit pas être considéré comme un régime, le jeûne entraîne néanmoins obligatoirement une perte de poids. « Quand nous consommons plus de calories que ce dont notre corps a besoin, le surplus est stocké sous forme de graisse. Pendant le jeûne, le corps puise directement dans ces réserves et brûle des calories », explique le docteur Wilhelmi de Toledo.

Lutte contre les maladies cardio-vasculaires

C'est une conséquence directe de la perte de poids. « Les excès augmentent le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. Quand nous jeûnons, notre taux d'insuline et notre taux de sucre diminuent, les graisses stockées sont mobilisées, et les réserves excédentaires vidées. » Sans oublier qu'une bonne hygiène de vie au quotidien participe à la bonne santé cardio-vasculaire.

Sérénité et apaisement

C'est pour le moins étonnant. D'autant plus que nous aurions plutôt tendance à être agressifs lorsque la faim nous tiraille ! Mais après deux ou trois jours de jeûne, la sensation de faim disparaît. « Nous ne sommes plus dans le cycle classique "j'ai faim, je mange, je suis rassasié". Nous entrons dans un état de contentement et l'on ressent de la sérénité », explique Françoise Wilhelmi de Toledo. L'experte rappelle que ce grand ménage de l'esprit ne peut s'opérer qu'à condition de respecter certaines règles : « Un jeûne nécessite de la disponibilité pour rythmer les journées par des lectures, des marches ou de la méditation. »

Source : <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/les-bienfaits-du-jeune-200415-96232>



LA RECETTE DU MOIS

Poke bowl au crabe, oranges et pamplemousses

INGRÉDIENTS :

- 10 radis
- 1/2 concombre
- 3 pamplemousses roses
- 3 oranges
- 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette japonaise (de type Wafu)
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de pavot
- 1/2 recette de riz à sushis
- 200 g (environ 1/2 lb) de chair de crabe
- 1 laitue Boston coupée en morceaux
- 2 avocats émincés
- 3 oignons verts émincés

PRÉPARATION :

1. À l'aide d'une mandoline, couper les radis et le concombre en fine julienne.
2. Peler à vif les pamplemousses et les oranges, puis les couper en rondelles.
3. Presser les membranes des agrumes au-dessus d'un bol afin d'en récupérer le jus. Ajouter la vinaigrette japonaise, la coriandre et les graines de pavot dans le bol. Remuer.
4. Dans quatre bols, répartir séparément le riz cuit, la chair de crabe, les rondelles de pamplemousses et d'oranges, la laitue, les radis, les avocats et le concombre. Napper de sauce et parsemer d'oignons verts.

Source : <https://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/plats-principaux/poisson-fruits-de-mer/poke-bowl-au-crabe-oranges-et-pamplemousses/>

Carnet de voyage

Par région, voici les traditions culinaires marocaines du Ramadan

Le ramadan est l'occasion de renouer avec les mets traditionnels. Si certaines régions partagent les mêmes traditions culinaires, d'autres se distinguent par des spécialités typiques (ou atypiques, c'est selon) servies pendant le f'tour. Tour d'horizon des spécialités ramadanesques selon les douze régions marocaines.



Oriental

A Oujda, les jeûneurs rompent généralement le f'tour avec des pâtisseries traditionnelles. Des gâteaux traditionnels comme le Makrout (préparé à base de dattes, de figues ou d'amandes), la Zlabia (gâteau au miel), la zammita (une dérivée de Sellou), la ghribiya ou encore le sfouf figurent parmi les mets présents sur les tables des familles oujdies. Les habitants du chef-lieu de l'Oriental sont également friands du khlii, Saikoukuk, Mbesses, la Tchicha

ou encore le Barkoukech.

Un peu plus loin, dans la tribu de Beni Guil à Figuig, le plat traditionnel Nagouda, fait à base d'un mélange de dattes, de lait séché et de beurre est la grande spécialité du mois de ramadan. La table du f'tour contient également plusieurs autres plats tels que l'Errob, une confiture de dattes et Elmmerdoud, un plat de légumes.

Marrakech-Safi

Plat populaire de la ville ocre et dont la réputation a dépassé les frontières, la Tanjia demeure la spécialité star des marrakchis pendant le mois de ramadan. La pastilla et le tride font également partie des traditions culinaires que les habitants de Marrakech dégustent pendant le f'tour. Ces plats s'accompagnent généralement de harira, de dattes, chebbakia, briouate...



Fès-Meknès

Pour rompre le jeûne, la harira est indispensable chez les Fassis. Sur la table du f'tour se trouvent des krachels, des brioches aux sésames, messemen au khlii, chebbakia ou encore sellou, le tout accompagné de thé à la menthe. Dans la ville de Meknès, le café est la boisson indispensable pour le f'tour. Les fruits comme les bananes font également partie des aliments pour rompre le jeûne. A l'instar de Fès, La harira, la chebbakia et le sellou ainsi que les

r'ghayefs farcis avec au khlii et de la viande sont les habitudes culinaires des meknassis.

Tanger-Tétouan-Al Hoceima

A Tanger, les traditions culinaires ne diffèrent pas des autres régions du Maroc. Au menu donc les indispensables comme la harira, la chebbakia ou encore les dattes. Le mssemem et la harcha figurent également sur les assiettes des habitants. Les Tangerois ont néanmoins un penchant pour le plat de poisson Tagra, un tajine de sardines au four, également très prisé par les habitants de Tétouan.



Casablanca-Settat

A Casablanca, ville cosmopolite, on trouve de tout sur les tables des familles casablancaises. Si le poisson est particulièrement prisé pendant ce mois sacré dans la région, la chbakia, les dattes, la harira et autres gâteaux marocains composent généralement les f'tour.

A une centaine de kilomètres à vol d'oiseau, les familles d'El Jadida ne se passent pas des plats à base de poisson, leur spécialité locale. Pendant le f'tour, les habitants de la ville côtière optent pour des mets peu conventionnels. Au menu, fritures de poissons, assiette de fruits de mer ou encore tajine de congre, concocté à base d'oignons et de raisins secs.

Souss-Massa

A Agadir, et tout comme à El Jadida ou encore Casablanca, le poisson est également une composante essentielle du f'tour, avec un accompagnement de salades. Egalement au menu, la soupe de maïs à l'huile d'argan, qui vient concurrencer la harira, sans oublier le Amlou, préparé avec des amandes, de la cannelle, du miel, le tout mélangé avec de l'huile d'argan.



A 25 km d'Agadir, dans la province de Chtouka Aït Baha, les habitants rompent le jeûne avec des plats comme Lmariss, un mélange de lait et de farine aromatisé de miel et d'huile d'argan. Autre aliment indispensable dans la province, le pain traditionnel propre à la région appelé Aghroum ouzgui, cuit à petit feu de bois et assaisonné d'huile d'argan, d'olive ou encore du miel.

Dans la province de Taliouine, célèbre pour ses productions d'amandes, de safran, d'huile d'argan ou encore d'olives, les habitants préparent un f'tour typique avec des dattes, de la soupe à base d'orge, du mssemem, du beghrir et du méloui au beurre et au miel. Egalement au menu, un couscous aux sept légumes ou un plat de riz au lait avec des raisins secs et de la cannelle.



Rabat-Salé-Kénitra

Pendant le mois de ramadan, le mode de vie culinaire de plus en plus moderne des r'batis laisse place à la tradition. Les habitants de la capitale ne peuvent se passer des dattes pendant le f'tour. Egalement, La harira, les oeufs et les assiettes garnies de chebbakia, s'fouf et briouates, sans oublier le baghrir et le meloui, l'une des spécialités de la province de Sidi Slimane, à 90 km de la capitale.

Ouarzazate

Parmi les plats traditionnels présentés dans la ville du 7e art, la tchicha, une soupe de blé, le Aghroum ntdount, galette farcie de graisse, d'oignons et d'herbes, le Idmmane, une crêpe faite à base de semoule, le baghrir, les mlaoui et le thé à la menthe.



Source: <https://agadirmichelterrier.wordpress.com/2021/04/16/par-region-voici-les-traditions-culinaires-marocaines-du-ramadan/>

Bloc-notes

LES NUITS DU RAMADAN IF Maroc - Festival en ligne



Festival en ligne : les Nuits du Ramadan de l'Institut français du Maroc célèbrent les « racines africaines » Pour cette 15ème édition, les Nuits du Ramadan vous donnent rendez-vous sur Facebook du 15 avril au 13 mai 2021. Durant 5 semaines, les Nuits du Ramadan animent vos soirées à travers une programmation éclectique aux sonorités soul, blues amazigh malienne, africaines et marocaines.

Les concerts seront diffusés en ligne sur les pages Facebook des 12 Instituts français au Maroc (Casablanca, El Jadida, Essaouira, Fès, Kénitra, Marrakech, Meknès, Oujda, Rabat, Agadir, Tanger et Tétouan) tous les jeudis à 22h, à partir du 15 avril.

Mettant à l'honneur les racines africaines, le Festival invitera le public à découvrir des artistes du continent Africain, de renommée internationale et nationale, et de jeunes artistes émergents du Royaume.
Organisées dans le cadre de la Saison culturelle de l'Institut français du Maroc depuis 2012, les Nuits du Ramadan accompagnent ce grand moment annuel de spiritualité qu'est le Ramadan. Elles mettent en avant les valeurs universelles de dialogue, de respect, de tolérance et de partage.
Depuis 3 ans, les Nuits du Ramadan font partie du label Zone Franche (le réseau des musiques du monde) car elles visent à promouvoir la diversité dans la « world music » en respectant la charte de l'organisation dont l'Institut français du Maroc est membre.

source: <https://if-maroc.org/tetouan/evenements/festival-en-ligne-les-nuits-du-ramadan-de-linstitut-francais-du-maroc-celebrent-les-racines-africaines/>

www.orangeraiie.ma

