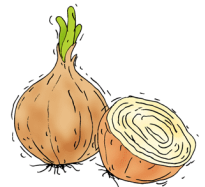


Les fruits et légumes dans le Coran



Ô les Croyants! Mangez Des (nourritures) licites que nous vous avons attribuées. Et remerciez Allah, si c' est Lui que vous adorez.

Sourate Baqara, verset 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Sa saison

Les dattes poussent dans les pays chaud. Leur récolte se fait principalement en automne.



Son arbre : le Dattier

Elles poussent sur de grandes grappes que l'on appelle : régime.



A savoir

Les dattes sont très présentes dans la vie du Prophète (صلى الله عليه وسلم). Elles faisaient parties des aliments de base car elles ont une grande valeur nutritive ; c'est à dire, qu'elles contiennent de très bonnes choses pour le corps.

Voici quelques utilisations recommandées :

Rompre le jeûne avec une dattes.

Frotter le palais du nouveau né avec une dattes

Manger 7 dattes Ajwa le matin

Dans le coran

Secoue vers toi le tronc du palmier: il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. [S.19 v.25]

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجُنْعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطَبًا جَنِيًّا

La Datte



Sa saison

La figue a besoin d'un climat assez chaud pour se développer. Elle pousse principalement à la fin de l'été et en automne.



Son arbre : le figuier



A savoir

La figue se mange fraîche ou sèche. Dans les deux cas, elle est un fruit qui contient beaucoup de vitamines et minéraux qui sont bons pour le corps. Il existe plusieurs variétés de figue : la verte, la noire et la violette.

La fleur de la figue est particulière car elle se trouve à l'intérieur du fruit. Il existe un seul insecte qui la pollinise, il s'appelle le blastophage. Sans lui, il n'y aurait pas de figue et sans figuier il n'y aurait pas de blastophage.

Dans le coran

Par le figuier et l'olivier. [S.95 v.1]
وَالْزَّيْتُونِ وَالْأَنْجُورِ

La figue



Sa saison

La lentille se cultive tout au long de l'année.
Elle est donc disponible dans toutes les saisons.



La lentille est une plante



A savoir

La lentille est un légume sec dont on mange la graine. Elle est riche en protéines et en fer.

Elle est très bonne pour la santé.

Il existe des lentilles de plusieurs couleurs selon la variété : noires, vertes, corails, jaunes, blondes, rosées.

★ Dans le coran ★

Et [rappelez-vous] quand vous dites: « Ô Moussa, 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, ses lentilles et ses oignons. (...) [S.2 v.61]

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّ
لَكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا
وَفَتَاتِهَا وَفُومَهَا وَعَدْسَهَا وَبَصِلَهَا

La lentille



Sa saison

La grenade se récolte principalement en automne et en hiver.



Son arbre : le grenadier



A savoir

La grenade est un très vieux fruit qui pousse dans les pays assez chauds proche de la mer Méditerranée.

On mange les graines directement sur le fruit ou l'on boit le jus de grenade. Mais ses fleurs ainsi que ses feuilles s'utilisent en infusion.

Elle est excellente pour la santé !

★ Dans le coran ★

Ils contiennent des fruits, des palmiers, et des grenadiers. [S.55 v.68]

فِيهِمَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

La grenade



Sa saison

L'ail est ramassé en été et en automne.



L'ail est une Plante



A savoir

L'ail est un condiment. On l'utilise en cuisine pour donner du goût aux plats. Mais il renferme des tas de bonnes choses pour notre corps.

★ Dans le coran ★

Et [rappelez-vous] quand vous dites: « Ô Moussa, 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, ses lentilles et ses oignons. (...) [S.2 v.61]

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّ
لَكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا
وَفِثَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا

L'ail



Sa saison

L'oignon est récolté en automne et en hiver.



L'oignon est une Plante



A savoir

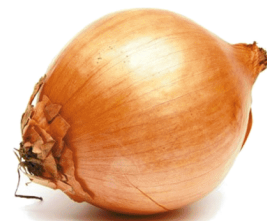
L'oignon est très utilisé en cuisine pour donner du goût aux recettes. Mais lui aussi possède des tas de bonnes choses pour t'aider à garder ton corps en bonne santé.

★ Dans le coran ★

Et [rappelez-vous] quand vous dites: « Ô Moussa, 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, ses lentilles et ses oignons. (...) [S.2 v.61]

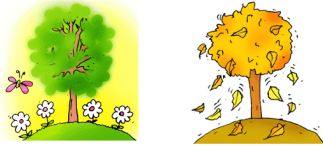
وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّ
لَكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا
وَفِثَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا

L'oignon



Sa saison

Le raisin est ramassé à la fin de l'été et en automne.



Le raisin Pousse sur la vigne



A savoir

Le raisin pousse sur une grappe. Il peut être blanc ou noir.

On le consomme frais sur sa grappe, en jus mais aussi séché. C'est un fruit très bon pour la santé également.

★ Dans le coran ★

ou que tu aies un jardin de palmiers et de vignes, entre lesquels tu feras jaillir des ruisseaux en abondance;[S.17 v.91]

أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجَّرُ أَلْدَّهَرِ جَنَّاتِهَا تَفْجِيرًا

Le raisin



Sa saison

La banane est cultivée toute l'année dans les pays chauds.



La Banane Pousse sur le Bananier.



A savoir

Le bananier est en réalité une plante et non un arbre. Le tron est constitué de feuilles qui ont été taillées par l'agriculteur pour lui donner cette forme d'arbre.

La banane est très bonne pour la santé.

★ Dans le coran ★

et parmi des bananiers aux régimes bien fournis, [S.56 v.29]

وَوَلَّحْنَا مِّنْضُودٍ

La Banane



Sa saison

L'olive se récolte à la fin de l'automne et en hiver.



L'olive Pousse sur l'olivier



A savoir

L'olive est le fruit d'un arbre qui pousse dans les pays méditerranéens.
Son huile est particulièrement appréciée pour ses bienfaits. On l'utilise en cuisine, mais aussi pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux.

★ Dans le coran ★

Par le figuier et l'olivier. [S.95 v.1]

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ

ainsi qu'un arbre (l'olivier) qui pousse au Mont Sinaï, en produisant l'huile servant à oindre et où les mangeurs trempent leur pain. [S.23 v.20]

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْءَاكِلِينَ

L'olive



Sa saison

Le concombre se récolte au printemps et en été.



Le comComBre Pousse sur une Plante



A savoir

Le concombre est un légume qui contient beaucoup d'eau. Il est très bon pour la santé et on le retrouve dans la sounna.

En effet, il est rapporté dans un hadith que le Prophète (صلي الله عليه وسلم) mangeait du concombre accompagné de dattes fraîches.

★ Dans le coran ★

Et [rappelez-vous] quand vous dites: « Ô Moussa, 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, ses lentilles et ses oignons. (...) [S.2 v.61]

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ
لَكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا
وَفَتَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا

Le ConComBre

