

CONFINEMENT

Nous, rabbins de Kerem, appelons chacun et chacune à prendre conscience de la difficulté particulière de cette situation de confinement et à protéger notre santé et celle des autres.

En ces circonstances, nous appelons chacun et chacune à prendre particulièrement soin de lui-même et des siens, à contacter régulièrement ses proches, à identifier ses tensions internes, à ne porter atteinte ni à l'intégrité physique, ni à l'intégrité psychique de celles et ceux avec lesquels on vit et à agir dans le calme et avec **גודל גדול** /grande délicatesse (Exode 34.6).

PESSA'H

Que dois-je faire si je ne trouve pas de Matzot?

Dans les commerces, on peut acheter des pains azymes des mêmes marques que les Matzot casher. Ils sont fabriqués de la même façon mais sans surveillance d'un Beith Din. Pour les personnes allergiques au gluten, elles peuvent trouver des "Matzot" à base de farine de pomme de terre, Des galettes de riz ou de maïs peuvent être utilisées. (voir plus bas une recette pour cuire soi-même des Matzot)

Quelles sont les céréales que je peux consommer pendant Pessa'h?

Les cinq céréales dont la fabrication et la cuisson doivent être "surveillées", pour s'assurer qu'elles ne fermentent pas, sont: **blé, orge, avoine, seigle, épeautre**.

On peut consommer du riz, des pommes de terre, du maïs, des légumineuses (lentilles, pois chiches...), du quinoa Les coutumes familiales varient, certains ne consomment pas de riz, d'autres pas de légumineuses...

Que dois-je faire si je n'ai personne pour m'aider à faire les nettoyages de Pessa'h?

Nettoyer le mieux possible la cuisine, mettre le 'hametz dans un endroit fermé que nul n'ouvrira ni n'utilisera pendant toute la durée de Pessa'h. Certains utilisent à cet effet une armoire, leur cave...

Que dois-je faire si je n'ai pas de Haggadah?

Vous adresser à votre communauté ou télécharger un Haggadah en cliquant sur l'un des liens suivants:

<https://www.beth-hillel.org/userfiles/files/pessah/Haggadah-Pessah-direct.pdf>

<https://www.gil.ch/haggadah-de-pessah/>

sur ce dernier site, vous trouverez également des Haggadot pour enfants.

A partir de quand je ne dois plus manger de 'hametz?

A partir de mercredi 8 avril 12h00

A partir de quand puis-je recommencer à manger du 'hametz?

Le mercredi 15 avril dès l'apparition de 3 étoiles (comme en Israël)

פסח Pessa'h Saméa'h

Recette des Matzot :

Avant toute chose, bien nettoyer le four.

Ingrédients:

200gr de farine (nouveau paquet)

100ml d'eau.

1 cc de sel

- Chauffer le four à 200°.
- Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse,
- Diviser en fonction de la taille des galettes,
- Etaler les boules obtenues en galettes très fines,
- Les placer sur une plaque chemisée, les piquer avec une fourchette,
- Les enfourner dans le four chaud pendant 10-15 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir.

Depuis le moment où l'eau est ajoutée à la farine jusqu'au moment où on sort la plaque du four, il doit s'écouler **moins de 18mn**.

Pourquoi? Parce que 18 est la valeur numérique de 'ח/vie et la pâte ne doit pas "vivre".