



# MOYEN-ORIENT

- ÉGYPTE • IRAK • IRAN •
- LIBAN • LIBYE • SYRIE •

Le Moyen-Orient englobe différents pays ayant tous leur histoire unique. Cette grande région a surtout été influencée par les empires byzantin, perse, arabe et ottoman, qui ont laissé leurs traces dans la culture et dans la cuisine orientale. Les cultures grecque et romaine ont également influencé la gastronomie du Moyen-Orient. De plus, cette région était le carrefour de commercialisation entre diverses parties du monde, ce qui en fit un lieu d'échange de nourritures et de recettes. Parmi ces échanges, il y a eu les différentes épices de l'Inde et de l'Espagne, le gombo (okra) de l'Afrique et la tomate de l'Espagne, tandis que le riz et la volaille ont été introduits par l'empire perse.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers le Moyen-Orient, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le pain pita est largement consommé dans cette région du monde et accompagne généralement les repas. Également, les plats sont souvent sous forme de ragoûts de viande et de légumes, avec ou sans légumineuses, et ils sont accompagnés de riz. L'utilisation de l'huile d'olive est très courante dans cette cuisine.

.....

**Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont l'Égypte, l'Irak, l'Iran, le Liban, la Libye et la Syrie.**

**Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.**

.....

# REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas du Moyen-Orient. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

## MOYEN-ORIENT

ÉGYPTE  
IRAK  
IRAN  
LIBAN  
LIBYE  
SYRIE

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

## MOYEN-ORIENT

### PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

#### Boulgour

Farine de blé  
Pain (baguette, tranché)

#### Pâtes alimentaires

#### Pita

#### Riz

Semoule de blé  
Vermicelle de blé

### FRUITS

Abricot  
**Agrume**  
**Ananas**  
**Datte**  
Figue  
Goyave  
Kaki  
Mangue  
Melon d'eau  
**Nectarine**  
**Pêche**  
Pomme grenade  
**Raisin**

### LÉGUMES

Artichaut  
Aubergine  
Avocat  
**Carotte**  
Chou  
**Concombre**  
Courgette  
Feuille de vigne  
Gingembre  
Gombo (okra)  
Haricot vert  
**Légumes feuillus**  
**Olives**  
Pois mange-tout  
Poivron  
Navet  
**Tomate**

### VIANDES ET SUBSTITUTS

#### SOURCES VÉGÉTALES

Arachides  
**Houmous**  
**Légumineuses** (gourgane, haricot blanc, haricot rouge, lentille, pois chiche)  
**Noix** et graines (amande, graines de citrouille, noix de Grenoble, graines de Nigelle, noix de pin, pistache, noisette, graines de sésame)

#### SOURCES ANIMALES

Agneau/mouton  
**Bœuf**  
Fruits de mer (crevettes, calmar, moules)  
**Œuf**  
**Poissons** (sardine, hareng, maquereau, merlan, turbot)  
**Poulet**  
Saucisse/merguez

#### LAIT ET SUBSTITUTS

Babeurre  
**Fromage**  
Fromage à tartiner  
**Labneh**  
Lait de vache (cru, pasteurisé)  
Produits à base de crème (Nordex Food)  
**Yogourt nature**

# HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

## PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, c'est la femme qui est responsable de la cuisine et beaucoup de temps est consacré à la préparation de repas lorsque celle-ci ne travaille pas. Certaines familles cuisinent un à deux repas tous les jours.

## ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Régulièrement, la famille prend un goûter, type de collation, vers la fin de l'après-midi et se réunit pour un souper qui a lieu plus tardivement. À noter que cette habitude de repas varie d'une famille à l'autre ainsi que selon leur mode de vie. Au Liban, en Irak et en Syrie, le pita est mangé régulièrement avec les repas et peut même remplacer les ustensiles.

## MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture, grillé

## ASSAISONNEMENTS

Ail, cannelle, clou de girofle, coriandre, cumin, eau de fleur d'oranger, eau de rose, feuilles de laurier, graines de fenouil, jus de citron, mélange 7 épices (poivre noir, cumin, paprika, clou de girofle, cannelle, muscade, cardamome, coriandre), menthe, noix de muscade, paprika, persil, poivre, sel, sumac, thym, zatar\*

## BOISSONS

Jus maison (mangue, orange, grenade), jus commercial, boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café (instantané, turc), thé noir, thé au lait (Égypte), tisane (menthe, camomille)

## AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, gâteaux, biscuits, sucre

\* voir Lexique

## COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



### À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (sardine, hareng, maquereau).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers riches en protéines (yogourt, labneh).
- La consommation de graines et de noix.

### À MODIFIER

- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la fréquence de consommation de gâteaux et de biscuits au déjeuner et en collation.
- Augmenter la proportion de légumes mangée quotidiennement.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile dans les mets.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajoutée dans le café et le thé.

ÉGYPTE

## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



### DÉJEUNER

Pita/pain + tahini/fromage/oeufs  
avec ou sans légumes (tomate, carotte, concombre)  
avec ou sans yogourt nature

Thé noir sucré/café sucré

### DÎNER

Féculent + viande + légumes/salade

### GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + biscuit/biscotte sucrée/yogourt

### SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Repas principal

.....  
Le patron alimentaire habituel peut  
varier d'une famille à l'autre.  
.....

IRAK



## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

### DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat + œufs/fromage/produit à la crème + miel/  
confiture

Thé noir sucré

### DÎNER

(13 h - 15 h)

Repas principal

Riz + ragoût

OU

Féculent + viande + légumes

### GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé noir sucré + biscottes sucrées/gâteau/biscuit/dattes

### SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Le patron alimentaire habituel peut  
varier d'une famille à l'autre.



IRAN



## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

### DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat/pain iranien (voir Lexique)

+ fromage + noix + confiture/miel OU œufs OU restants de légumineuses

Thé noir sucré

### DÎNER

(13 h - 15 h)

Riz + ragoût

Repas principal

### GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + gâteau/biscuit/dattes

### SOUPER

(20 h - 22 h)

Soupe aux légumineuses + pomme de terre  
+ légumes/salade

OU

Pâtes alimentaires + viande + légumes/salade

OU

Mets à base de pommes de terre  
+ œufs + légumes

.....  
Le patron alimentaire habituel peut  
varier d'une famille à l'autre.  
.....



## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

### DÉJEUNER (6 h - 8 h)

Pain/pita + oeufs/fromage + confiture/labneh + huile d'olive avec ou sans zatar

Légumes (laitue, tomate, concombre)

Avec ou sans gâteau ou olives

Thé noir sucré/café sucré

### DÎNER (13 h - 15 h)

Pita + charcuterie/fromage + légumes (laitue, tomate, concombre)

OU

Restes du souper

Avec ou sans fruit, jus et dessert

### GOÛTER (16 h - 17 h)

Thé sucré + biscotte sucrée/biscuit/gâteau/pita + fromage

### SOUPER (20 h - 22 h)

Féculent + viande + légumes/salade

Repas principal

**Collations PM ou goûter** : pain/pita, fromage, gâteau, biscottes sucrées, fruit (frais ou séché), yogourt, thé noir ou café au lait/instantané. À noter que plus d'un aliment peut être consommé à ce moment.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

Liban

## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



**DÉJEUNER** Baguette de pain + fromage/thon/œufs + olives  
Thé sucré/café turc

**DÎNER** Ragoût de viande + pommes de terre  
Repas principal + légumes (concombre, tomates, laitue, oignon)

**GOÛTER** Thé sucré + gâteau/biscuit  
(16 h - 17 h)

**SOUPER** Soupe à base de viande ou de légumineuses  
+ légumes  
OU  
Restes de repas

Libye

Le patron alimentaire habituel peut  
varier d'une famille à l'autre.





## PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

### DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat + fromage + miel/confiture/produit à la crème

OU

Pita/pain plat + labneh + huile d'olive/œufs

Avec ou sans gâteau ou olives

Thé noir sucré/café au lait/café sucré

### DÎNER

(13 h - 15 h)

Pita/autre féculent + viande + yogourt/sauce aux tomates + légumes

OU

Pita/autre féculent + viande + légumes/salade

### GÔÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + biscotte sucrée/biscuit/gâteau

### SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Repas principal

**Collations PM ou goûter** : pain/pita, fromage, gâteau, biscottes sucrées, fruit (frais ou séché), yogourt, thé noir ou café au lait/instantané. À noter que plus d'un aliment peut être consommé à ce moment.

.....  
**Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.**  
 .....



La préparation des mets varie d'une famille à l'autre. Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés. Certains mets peuvent se retrouver dans les autres pays non identifiés.

## ÉGYPTE, IRAK, IRAN, LIBAN, LIBYE, SYRIE

<b>Bamia</b> (Égypte)	Sauce tomate mélangée avec des gombos cuits avec de la viande et des oignons. Servie avec du riz.
<b>Bamyé</b> (Liban, Syrie)	
<b>Dolma</b> (Irak)	Feuilles de vigne farcies de riz, de viande hachée et parfois d'épinards. Elles peuvent aussi être farcies de riz, de pois chiches, de tomates et de poivrons.
<b>Wara arish</b> (Liban, Syrie)	
<b>Wara enab</b> (Égypte)	
<b>Falafel</b> (Irak, Égypte, Liban, Syrie)	Boulettes frites faites de farine de pois chiches ou de haricots (particulier à l'Égypte). Consommées seules ou dans un pain pita sous forme de sandwich avec du navet mariné, des tomates, de la laitue et une sauce à base de tahini.
<b>Taameyyah</b> (Égypte)	
<b>Fassouliah</b> (Égypte, Irak, Liban)	Haricots blancs, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Plat servi avec du riz.
<b>Foul</b>	Plat qui se compose de purée de fèves, d'huile d'olive, d'ail, d'oignons, de tomates et d'œufs cuits durs ou au miroir. L'un des plats typiques de l'Égypte et très populaire à travers le Moyen-Orient.
<b>Halawa ou Halva</b> (Égypte, Liban, Syrie)	Confiserie à base de beurre de sésame et mélangée avec des noix (pistaches, amandes et noisettes). Peut être consommée seule ou avec du pain.
<b>Kabab</b> (Irak, Liban, Syrie)	Brochette de viande hachée, souvent mangée avec des tomates cuites et du sumac.
<b>Kebbeh</b> (Liban)	Boulettes de boulgour ou riz farcies de viande hachée, d'oignons, d'épices au choix et parfois de raisins secs. Peuvent être cuites ou frites.
<b>Kibbeh</b> (Syrie)	
<b>Kobah</b> (Irak)	
<b>Kobeba</b> (Égypte)	
<b>Koussa mahshi</b> (Liban, Égypte)	Courgettes ou pommes de terre farcies de riz et de viande hachée, servies avec une sauce aux tomates et souvent avec du yogourt nature (Liban) ou une sauce au citron.
<b>Batata mahshi</b> (Syrie)	
<b>Shish Barak</b> (Irak, Liban, Syrie)	Petites pâtes farcies de viande hachée, d'oignons et d'assaisonnements. Cuites dans du yogourt nature.
<b>Spenekh</b> (Égypte, Liban, Syrie)	Ragoût de feuilles d'épinards, de coriandre, de citron et de viande de bœuf ou agneau.





La préparation des mets varie  
d'une famille à l'autre.

## ÉGYPTE

<b>Basboussa</b>	Petit gâteau à base de semoule de blé, de beurre, de lait, de yogourt, de sucre et de sirop de sucre.
<b>Kobeba Labaneya</b>	Boulettes de viande frites accompagnées de riz et d'une sauce à base de lait.
<b>Koshary</b>	Plat à base de riz et de macaroni, préparé avec des lentilles. Saupoudré d'oignons caramélisés et arrosé d'une sauce aux tomates.
<b>Molokheya</b>	Soupes aux herbes (méloukia), poulet, riz et morceaux de pita grillés.
<b>Negreco</b>	Spaghetti au poulet avec une sauce béchamel cuit au four.
<b>Om Ali</b>	Dessert au lait de type pouding composé de pâte feuilletée, de noisettes, d'un mélange de noix ou de fruits séchés et de sucre.
<b>Sanyet el Batates</b>	Ragoût de patates et de poulet (ou autre viande) avec tomates et oignons. La cuisson se fait au four.

## IRAK

<b>Baguela we dihine</b>	Plat composé de fèves, d'œufs, d'huile et de pain. Servi au déjeuner.
<b>Pacha</b>	Plat composé d'abats de mouton bouillis dans un bouillon, tels que la tête, les pattes et l'estomac. Peut être servi avec du riz, des pois chiches, du pain et des oignons.
<b>Tepsi</b>	Aubergines cuites avec des tomates, des pommes de terre, des oignons et des poivrons verts.
<b>Timane (riz) banya</b>	Ragoût de gombos, de viande et de tomates. Peut être servi avec du riz.
<b>Timane (riz) bidinjane</b>	Ragoût d'aubergines, de viande, d'oignons et de tomates. Peut être servi avec du riz.
<b>Timane (riz) qima</b>	Ragoût de lentilles rouges, d'oignons, de viande et de tomates. Peut être servi avec du riz.
<b>Timane (riz) sabzee</b>	Ragoût d'épinards, de haricots rouges et de viande. Peut être servi avec du riz.



La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

## IRAN

**Abgoosht/dizi** Ragoût de viande (agneau ou bœuf), de pois chiches, de haricots blancs, d'oignons, de pommes de terre et de tomates. Divisé traditionnellement en deux parties : le bouillon et les ingrédients solides. Ceux-ci peuvent être présentés écrasés à l'aide d'un goosht-koob, un mortier à viande, et ensuite le tout est transvider dans le bouillon.

**Ghymeh bademjan** Ragoût d'agneau aux lentilles, aubergines et citrons séchés. Souvent servi avec du riz.

**Ghormeh sabzi** Ragoût d'herbes composé principalement de persil, de poireaux ou d'oignons verts, de coriandre et de feuilles séchées de fenugrec. Préparation souvent frite avant d'être cuite avec des haricots rouges, des oignons et de l'agneau ou du bœuf. Le plat est mijoté avec de la lime noire, appelée limu Omani. Souvent servi avec du riz.

**Halim** Dinde et cou de mouton cuit dans le beurre où sont ajoutés du lait, du sucre et de l'eau de rose. Le tout est mis en purée. Souvent servi au déjeuner.

**Kaleh pacheh** Tête et pieds de mouton mijotés dans l'eau avec de l'oignon et de l'ail. Arrosés de jus de citron au moment du service. Servis généralement au déjeuner avec du pain.

**Kashke bademjan** Purée d'aubergine faite avec du yogourt ou du fromage blanc, de la menthe ou du piment fort. Souvent servie avec du pain.

**Salade d'Olivier** Purée de blanc de poulet, œufs cuits et pommes de terre mélangée avec des morceaux de cornichons et des petits pois. Peut être garnie de tranches de tomates et mangée avec du pain ou servie en portions individuelles dans des tomates vidées.

**Sholeh Zard** Pouding au riz au safran avec du sucre, cuit dans le lait.





La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

## LIBYE

<b>Assida</b>	Bouillie épaisse de semoule et de farine de blé servie avec du beurre fondu et du miel ou du sucre. Souvent consommée comme dessert.
<b>Batata mubatana</b>	Pommes de terre farcies de viande hachée très épicée et recouverte d'un mélange d'œuf mimosa et de chapelure.
<b>Bazeen</b>	Ragoût à base de pâte de tomates avec des morceaux de bœuf ou d'agneau, d'œufs cuits et de pommes de terre. Le tout est versé sur une pâte cuite de farine d'orge qui est mise au centre de la préparation.
<b>Chorba libyenne</b>	Potage de mouton, pois chiches, oignons, ail, tomates, blé vert concassé ou petites pâtes de type vermicelles, coriandre, curcuma, piment rouge ou harissa et menthe.
<b>Couscous bil Busla</b>	Couscous préparé avec de l'agneau, du bœuf ou du poulet et qui est recouvert de pois chiches, de pommes de terre et de pâte de tomates. Plat parfumé avec de la poudre de piment, du curcuma, du clou de girofle et du ras-el-hanout (mélange d'épices - voir Lexique).
<b>Ftat</b>	Pain plat légèrement feuilleté souvent servi avec un mélange de lentilles et de viande hachée.
<b>Pâtes rouchda</b>	Pâtes très fines, type de vermicelles, cuites dans une sauce à base de cannelle et de safran. Servies avec des légumineuses (lentilles et pois chiches).
<b>Rishda Kuskas / borma/mkatan</b>	Nouilles de farine de blé de type vermicelle qui sont servies avec de la viande ayant mijoté avec de la pâte de tomates et des assaisonnements (safran, chili, gingembre). Plat arrosé d'une sauce à l'oignon (appelée Busla) contenant des pois chiches.







La préparation des mets varie  
d'une famille à l'autre.

## LIBAN, SYRIE

<b>Baba ghanouj</b> (Liban) <b>M'tabal bête in jan</b> (Syrie)	Purée d'aubergine grillée, de beurre de graines de sésame (tahini), d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail et de yogourt nature. Servie comme tartinaade.
<b>Baklava</b> (Liban)	Dessert fait à base de feuilles de pâte phyllo, de pistaches ou autre type de noix, de sucre, de miel, d'eau de rose ou de fleur d'oranger et de beurre.
<b>Burghul Banadoura</b>	Boulgour dans une sauce aux tomates.
<b>Fassouliah</b>	Haricots blancs, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Plat servi avec du riz.
<b>Faté</b> (Syrie)	Généralement fait à base d'huile d'olive, de pois chiches, d'ail et de cumin. Peut aussi être fait avec du beurre ou du saindoux, du yogourt nature, du tahini, des pois chiches et de l'ail. Servi comme trempette avec du pain.
<b>Fattoush</b>	Salade à base de laitue qui contient des concombres, des tomates, des oignons, du persil et des petits morceaux de pita grillés. Une vinaigrette à l'ail, citron, huile d'olive, sumac et menthe séchée est versée sur le dessus.
<b>Gâteau maison au lait et noix</b> (Liban)	Recette de gâteau maison qui varie d'une famille à l'autre. Généralement à base de farine de blé, de lait, de sucre, d'huile, de vanille et de noix
<b>Halawa el jeben</b>	Mini-roulés faits de fromage de type mozzarella et de semoule farcis de fromage ricotta et de fromage crémeux de type mascarpone, puis arrosés d'un sirop de sucre à l'eau de fleur d'oranger. Pâtisserie qui peut contenir des pistaches concassées.
<b>Kefta</b> (Liban)	Brochette ou boulette de bœuf haché, oignons, persil et épices. Peut être mangé grillé ou dans un ragoût à base de sauce aux tomates avec des pommes de terre et des oignons.
<b>Labneh</b>	Yogourt nature condensé salé. Peut servir de tartinaade et de l'huile d'olive peut être ajoutée sur le dessus.
<b>Lahm bi ajin</b> (Liban)	Pizza libanaise à croûte mince à la viande (bœuf ou agneau), tomates, oignons, persil et épices.
<b>Lahmé bel karaz</b> (Syrie)	Boulettes de viande hachée, servies avec une sauce aux cerises. Repas servi sur un pain plat découpé en triangles et parsemé de persil et de noix de pin.
<b>Loubya</b>	Haricots verts, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Servi avec du riz.



La préparation des mets varie  
d'une famille à l'autre.

## LIBAN, SYRIE (suite)

<b>M'jadara</b> (Syrie, Liban)	Plat à base de riz, de lentilles et d'oignons frits. Peut contenir de la viande hachée.
<b>Ma'loubeh</b> (Syrie)	Plat à base de riz servi avec des aubergines frites et du bœuf ou de l'agneau.
<b>Majamer</b> (Syrie)	Semblable à des tartes miniatures. Pâte farcie de viande hachée, œufs, oignons et tomates cuites au four.
<b>Man'ouché/Mana'ich</b> (Liban)	Pizza libanaise dont les garnitures classiques sont : à la viande, au zatar (voir Lexique) et au fromage ou au kechek (voir Lexique). Plus souvent consommé au déjeuner.
<b>Mezze</b> (Liban)	Entrées ou petits plats à partager. Exemples : salades (fattoush, taboulé), tartinades (houmous), légumes marinés, falafel.
<b>Mloukhiya</b> (Syrie, Liban)	Ragoût de feuilles d'épinards, de coriandre, de citron et de viande de bœuf ou agneau.
<b>Mouhamara</b> (Syrie)	Purée de poivrons, noix, sel, cumin, huile d'olive et mélasse de grenade. Servie avec du pain pita.
<b>Ouzi</b> (Syrie) <b>Roz a djej</b> (Liban)	Plat à base de riz servi avec de la viande hachée ou du poulet, des pois verts et des noix grillés (amandes, noix de pin).
<b>Sabankhiyyé/sabbaneh</b> (Syrie)	Salade d'épinards et bœuf haché, servie avec du riz et du yogourt à l'ail.
<b>Sfouf</b> (Liban)	Gâteau à base de farine de blé, de semoule de blé, de curcuma et de graines de sésame.
<b>Shakrieh</b> (Syrie)	Plat à base de yogourt nature chauffé avec des oignons et de la viande en cubes. Servi avec du riz.
<b>Taboulé</b> (Liban, Syrie)	Salade à base de persil avec de la menthe fraîche, des tomates, des oignons et du boulgour. Une vinaigrette à l'ail, citron et huile d'olive y est ajoutée.

## LEXIQUE

L'usage des termes  
du lexique peut varier  
d'une famille à l'autre.

<b>Adas</b>	Lentilles
<b>Arousse</b>	Pain pita roulé et farci de garnitures variées (charcuteries, fromage)
<b>Baladi</b> (Égypte)	Type de pain qui ressemble au pain pita
<b>Barbari</b> (Iran)	Pain iranien
<b>Batata</b>	Pomme de terre
<b>Boulgour</b>	Blé concassé
<b>Bzourats</b>	Mélange de noix entières
<b>Dukkha</b> (Égypte)	Mélange de noix et d'épices : paprika, cumin, coriandre, poivre, graines de sésame et amandes broyées (ou autres noix).
<b>Fassolia</b>	Haricots blancs
<b>Gebna bed</b> (Égypte)	Type de fromage blanc
<b>Grillades</b>	Kebabs, shish taouk, shawarma ou kofta
<b>Helba</b>	Fenugrec
<b>Houmous</b>	Purée de pois chiches
<b>Kechek</b> (Liban)	Poudre blanche obtenue à partir d'un processus d'extraction provenant d'une pâte faite de blé concassé, de yogourt nature et de labneh (voir Mets communs – Liban et Syrie).
<b>Laban</b>	Yogourt nature
<b>Limu Omani</b> (Iran)	Lime noire
<b>Loubia/loubié</b>	Haricots verts ou fèves vertes
<b>Mezze</b> (Liban, Syrie)	Petites bouchées ou petits plats
<b>Ras-el-hanout</b>	Mélange d'épices souvent utilisé au Maghreb et au nord de l'Afrique. Peut contenir jusqu'à 50 épices différentes (ex. : cumin, poivre, piment, gingembre, cardamome, muscade, cannelle, clou de girofle, curcuma, safran, coriandre, sel).
<b>Sejok</b>	Viande hachée épicée
<b>Shay be al Ala ou Tea with Alah</b>	Thé libyen
<b>Tahini</b>	Beurre de graines de sésame
<b>Zatar</b>	Mélange d'épices : thym, graines de sésame et sumac

# CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

## ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La cuisine occupe une part importante dans la vie sociale de la famille. Beaucoup de temps et d'énergie lui sont consacrés. Bien nourrir sa famille est une fonction importante de la maîtresse de la maison. C'est un symbole d'affection.
- La famille élargie est importante et joue un grand rôle dans l'éducation des enfants, particulièrement les grands-parents.
- Les parents sont protecteurs et directifs, mais plus permissifs pour les garçons.
- Refuser de la nourriture peut être perçu négativement.
- Il peut être fréquent de remercier avec de la nourriture.
- Les manifestations physiques d'affection sont fréquentes (embrassades, accolades).
- Certaines familles font parvenir de l'argent à leur famille qui vit encore dans leur pays d'origine.

## RELIGION

- Islam\*: religion majoritairement pratiquée au sein de ces pays.
- Christianisme\* : le catholicisme et l'orthodoxie sont présents, mais le christianisme perd de l'ampleur au sein des pays du Moyen-Orient. En revanche, les Libanais qui immigreront au Québec sont majoritairement chrétiens et plusieurs Égyptiens le sont également. Certains Égyptiens se définissent comme étant des Coptes, soient des « habitants chrétiens de l'Égypte ». Selon un contexte historique, ils seraient considérés comme des « vrais » ou des « purs » Égyptiens.
- Judaïsme\* : religion pouvant être présente au Moyen-Orient, mais en plus petite proportion.

\*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

## TRADITIONS POPULAIRES

- Préparation de Moughli (pouding libanais à base de farine de riz et d'épices) pour souligner une naissance. Tradition populaire à Noël pour souligner la naissance de Jésus (Liban, Irak, Iran).
- Préparation de Maamoul (petits sablés farcis aux dattes ou noix) à Pâques et pour l'Aid el-Kebir (Liban).
- Lors du décès d'un proche, les personnes vont porter des vêtements noirs pendant une période variant de 40 jours à un an (Liban).
- *Ramadan (aussi appelé Eid Al-Fitr)* : fête qui a lieu à la fin de la période du ramadan, un grand repas est partagé avec la famille et l'entourage.
- *Eid El-Kebir (aussi appelé Eid Al-Adhaa)* : fête du sacrifice d'un mouton (le mouton est saigné) faisant référence au sacrifice d'Abraham. La date change chaque année et marque la fin du pèlerinage de la Mecque (un des cinq piliers de l'islam).

## MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Il existe une notion plutôt floue d'équilibre entre les aliments chauds et froids pour conserver la santé. Il faudrait retrouver un équilibre dans les repas. Exemples d'aliments :
  - Chauds : sucre, miel, poisson séché, noix, mouton, raisins, dattes, etc.
  - Froids : yogourt, baies, melon d'eau, poisson frais, etc.
- Des infusions de fleurs ou de feuilles sont utilisées comme médicaments. La tisane à la camomille aide à réduire les crampes et les maux gastro-intestinaux.

## GROSSESSE

- La contraception peut être pratiquée. L'avortement est généralement mal vu. Dans le pays d'origine, il peut être nécessaire pour la femme d'obtenir l'autorisation du mari afin de se faire avorter, sinon il peut y avoir des risques que cela soit pratiqué dans la clandestinité.
- La grossesse est un état important qui amène la considération du groupe.
- On recommande le repos et peu de travail physique.
- On recommande un régime alimentaire équilibré et nutritif pour la femme enceinte. Les légumineuses peuvent être restreintes pour éviter les flatulences pour les femmes enceintes.
- Il est conseillé à la femme enceinte de ne pas boire de liquides froids afin d'éviter des maux d'estomac.
- On croit que les brûlures d'estomac sont causées par la pousse des cheveux du bébé.
- En Iran, consommer trop de citron ou de safran avant d'avoir complété douze semaines de grossesse peut augmenter les risques de fausse couche.

## ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, les femmes de la famille supportent la femme qui accouche.
- Les femmes sont encouragées à crier lors de l'accouchement pour réduire la douleur.
- Traditionnellement, il est possible que les médecins puissent offrir à la femme enceinte le type d'accouchement qu'elle préfère, soit par voie vaginale ou par césarienne.
- Pour certaines femmes, les dattes et les figues peuvent donner de l'énergie pour l'accouchement. Les dattes faciliteraient aussi l'accouchement.

## PÉRIODE POSTNATALE

- La famille élargie, particulièrement la mère, peut apporter un support (soins au bébé, entretien ménager, cuisine) à la femme qui a accouché.
- Certaines femmes peuvent vivre de l'isolement au Québec causé par la perte du réseau familial. Elles peuvent se sentir dépourvues face à leurs enfants.
- Généralement, les mères des femmes qui immigrèrent viennent au Québec quelques mois pour aider leur fille.
- Il est important d'avoir une alimentation équilibrée pour aider la santé de la femme qui a accouché. En Égypte, le poulet sera privilégié aux autres types de viande.
- La femme qui a accouché évitera les sorties pendant environ 40 jours par peur des bactéries.
- Certains aliments peuvent être consommés afin de retrouver des forces et « régénérer le sang perdu » : foie de bœuf, légumes crus ou peu cuits, miel, dattes, jus, fruits secs, gâteaux, aliments farineux (céréales : orge, blé), bouillies, semoule et crêpes.
- Comme premier repas à la suite de l'accouchement ou durant la première semaine, la femme peut manger de la bouillie avec du miel, de l'huile ou du beurre, du bouillon de poulet ou de mouton et des œufs. Le tout est accompagné d'une tisane à la cannelle sucrée.
- En Égypte, un verre de fenugrec préparé avec de l'eau ou du lait avec du miel aide à rétablir la santé du corps de la femme qui vient d'accoucher.
- Le bébé peut être emmailloté.
- Certains vont éviter de mettre le bébé en position assise.



## ALLAITEMENT

- L'allaitement est populaire et peut être poursuivi jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Aliments considérés favorables à la montée laiteuse : yogourt, produits laitiers, noix, fenugrec (helba), halawa.
- Aliments déconseillés pour éviter les ballonnements chez le bébé : légumineuses, chou, oignons.
- Consommer trop de lait et de légumineuses durant l'allaitement risque de donner plus de coliques pour le bébé.
- L'allaitement dans les lieux publics est accepté, mais les seins doivent être couverts.



## INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La femme aura tendance à suivre les recommandations des professionnels de la santé du Québec (médecin, infirmière, etc.).
- Quand les premières dents de bébé poussent, une fête est organisée afin de célébrer l'enfant qui mangera prochainement comme la famille.
- Vers 4 mois : introduction du yogourt.
- Entre 4 et 6 mois, l'introduction des solides peut être débutée avec des céréales et une progression est effectuée avec des légumes.
- La boisson d'amandes peut être offerte au bébé, car elle lui donne de l'énergie, permet de le calmer et est bonne pour sa santé (Iran).