

MAGAZINE IKEA

L'EXTRAORDINAIRE DANS L'ORDINAIRE

UNE MAISON QUI COMPTE POUR VOUS

Édition spéciale Ramadan 

Buffet Ftour IKEA®
irrésistible !

Page 59

Votre guide de recettes,
de conseils et d'idées
pour le Ramadan et
bien plus encore



Maak bach t'halla f'hyatek

Qu'y a-t-il au menu ?

Dans cette édition spéciale du magazine, vous trouverez des conseils et des astuces pour préparer le Ramadan ainsi que de délicieuses recettes à déguster en famille et entre amis. Ce numéro présentera également notre magnifique collection Ramadan et une variété de solutions abordables qui rendront vos moments quotidiens extraordinaires.

En un rien de temps, vous serez inspiré pour donner à votre maison l'aspect chaleureux et accueillant qu'elle mérite, où vous accueillerez vos proches dans une ambiance portant plein de sens.





<i>La maison qui compte pour vous</i> 05	<i>Préparations culinaires</i> 07	<i>Conseils culinaires</i> 09	<i>Conservation des aliments</i> 13
<i>Préparation de la cuisine pour le Ramadan</i> 15	<i>Un coin de méditation</i> 19	<i>Aménagement du salon</i> 21	<i>Décoration du salon</i> 23
<i>Idées pour dresser la table</i> 25	<i>Le Ramadan avec des enfants</i> 31	<i>Recettes pour le Ramadan</i> 37	<i>Des aliments frais plus longtemps</i> 45
<i>Conseils et idées pour la santé</i> 47	<i>Les indispensables du quotidien</i> 51	<i>Le buffet Ftour IKEA</i> 59	<i>Nos services extraordinaires</i> 61
<i>Checklist du Ramadan</i> 64	<i>Horaire de prières du Ramadan</i> 65	<i>Calendrier des activités chez IKEA</i> 67	



UNE MAISON QUI COMPTE POUR VOUS

La maison qui compte est l'endroit où nous gardons tout ce qui est important pour nous. Une maison chaleureuse et accueillante, où notre famille et nos invités se sentent chez eux. C'est l'endroit où nous apprécions le mois le plus attendu de l'année, le mois sacré du Ramadan.

C'est le mois où les moments du quotidien deviennent remarquables. Se réveiller quand il fait encore nuit devient quelque chose que l'on recherche. Les bruits de la cuisine deviennent une symphonie éblouissante avant le Ftour. Les histoires des grands-pères deviennent plus intéressantes que les films.

Et la rupture du jeûne est un événement quotidien de repas colorés et de séries télévisées que l'on attend avec impatience chaque jour du mois.

Ce moment où la maman verse un bol de soupe, et le papa qui refuse de rompre le jeûne sauf si tout le monde soit autour de la table.

C'est le moment où nous nous rapprochons de notre famille et de nos amis, où nous créons de nouveaux souvenirs, où nous réalisons que le Ramadan est une expérience significative que nous vivons dans notre maison avec les gens que nous aimons et qui éveillent notre nature bienveillante.

Chez IKEA, nous pensons que la maison est l'endroit le plus important au monde. Pendant le Ramadan, la maison nous rapproche. Plus près de nos proches, plus près du bien en nous, et plus proche des moins fortunés.

Nous sommes plus proches que jamais d'accueillir ce mois sacré avec nos proches, dans notre cœur et dans notre maison.

Le bien arrive quand on se rapproche.

IKEA
Maak bach t'halla f'hyatek



TOUT EST QUESTION DE PRÉ-PRÉPARATION

La période de l'année que nous attendons tous avec impatience est enfin arrivée ! C'est le moment où nous nous sentons tous heureux et excités à la recherche de conseils sur la façon de se préparer pour le Ramadan et de planifier les repas pour la famille et les amis. Le mois sacré vient avec sa douceur-amère... Stresser par rapport à la préparation et la réussite de tous ces plats sans vous sentir épuisés, et avoir plus de temps à passer en famille.

Alors, saviez-vous que vous pouvez préparer vos repas du mois de Ramadan à l'avance ? Vous pouvez également économiser du temps, et de l'énergie, Tout d'abord, vous avez besoin de BEAUCOUP d'espace dans votre réfrigérateur.

Voici donc le type d'aliments que vous pouvez préparer à l'avance pour le Ramadan.



1. Sauce tomate Pour préparer cette sauce que nous utilisons pour presque tout pendant le Ramadan, mixez et tamisez vos tomates fraîches et préparez-les sur le feu, puis mettez-les dans des sacs adaptés et empilez-les dans votre congélateur, prêtes à être utilisées immédiatement.

2. Oignons et ail Ces assaisonnements essentiels peuvent également être préparés complètement en les coupant et en les écrasant, prêts à être emballés dans des sacs de congélation adaptés et mis au congélateur.

3. Des fruits pré-coupés pour des boissons rafraîchissantes Si vous préférez préparer vos boissons du Ramadan à la maison, vous pouvez également préparer vos fruits à l'avance. Nettoyer, et couper vos fruits préférés en petits cubes, puis au congélateur, ça vous économisera du temps tous les jours en les mélangeant avec du jus d'orange ou du lait, à vous de choisir!

4. Des soupes pour tous les jours La soupe est la chose la plus facile à préparer quand vous en avez besoin, et son goût sera aussi frais que lorsque vous l'avez préparée pour la première fois. Faites cuire complètement votre soupe. Les soupes mixées sont celles que vous pouvez préemballer, pas celles qui contiennent des morceaux de légumes ou de viande. Vous pouvez préparer des soupes de tomates, de champignons, de pommes de terre, de légumes et d'artichauts. Emballez-les dans des sacs adaptés et vous connaissez la suite... au congélateur.

5. Sauce béchamel et sauce blanche La béchamel est indispensable et irremplaçable mais prend beaucoup de temps à préparer. Donc, ce serait bien si vous en prépariez suffisamment à l'avance et la garder au réfrigérateur.



6. Briwates Farcissez vos Briwates avec ce que vous voulez : viande, fromage ou épinards, pliez-les, placez-les sur un plateau et mettez-les au congélateur. Une fois congelées, gardez-les dans des sacs de congélation adaptés pour s'assurer qu'elles ne collent pas entre elles.

7. Vos pastillas et tourtes Préparez vos pastillas (ou tourtes) à l'avance et congelez-les crues en les séparant avec du film alimentaire. Vous n'aurez plus qu'à les cuire encore congelées au moment voulu.

8. Cubes de bouillon de poulet Il est toujours préférable de faire des cubes de bouillon de poulet à la maison. Cela ne prendra pas beaucoup de temps et d'efforts et cela vous fera gagner beaucoup de temps lorsque vous cuisinez.

9. Poulet ou Pétoncle de viande Préparez le poulet et la viande ne les recouvrant complètement d'œufs et de chapelure et gardez-les crus au réfrigérateur juste prêt à être frits lorsque vous le voulez.

10. Brochettes poulet et Kefta Épicez la viande et mettez-la sur des brochettes et mettez-les crues au réfrigérateur prêtes à être grillées.

11. Tous les légumes Vous pouvez obtenir tous les légumes dont vous aurez besoin, les nettoyer, les couper si vous le souhaitez et les emballer au réfrigérateur pour qu'ils n'aient plus qu'à être cuits.



DEVENEZ UN CUISINIER ENCORE PLUS ASTUCIEUX ET GAGNEZ DU TEMPS CE RAMADAN

Avec une bonne planification et quelques boîtes de conservation polyvalentes, soyez créatifs et préparez de délicieuses recettes pour votre famille et vos amis pendant le Ramadan. Voici quelques conseils tout simples.

Acheter en vrac, cuisiner en portions

Quand vous préparez de la soupe, par exemple, prévoyez une grosse portion en plus et congelez-la pour la savourer un autre jour. Vous gagnerez du temps de préparation et de cuisson, et vous économiserez même de l'argent en achetant les ingrédients en plus de quantités.





Cuisiner une fois, manger deux fois!

Préparez votre soupe de légumes en un seul lot, mettez-la dans une boîte de conservation et gardez-la pour le Ftour plus tard dans la semaine! Vous gagnerez du temps et réduirez les déchets alimentaires. Choisissez des boîtes de conservation pour aliments résistantes au lave-vaisselle et au micro-ondes, avec couvercle à clapets scellant hermétiquement les arômes.



Hacher, hacher, hacher !

Envie de gagner du temps pendant le mois sacré et de ne pas avoir l'impression de le passer uniquement en cuisine ? Hachez vos légumes et fruits à l'avance, congelez-les dans des contenants hermétiques et des sacs refermables qui peuvent être utilisés encore et encore et gardez vos aliments frais au congélateur jusqu'à -50°C. Ainsi vous gagnerez plus de temps pour les repas du Ramadan et vous garderez votre cuisine mieux organisée.



Marinez et conservez maintenant, dégustez plus tard !

Vous pouvez facilement commencer à mariner et à conserver les fruits et légumes en excès à déguster pendant le mois sacré. Du concombre au citron, vous pouvez facilement préparer de délicieuses collations avec des ingrédients très simples que vous avez à la maison. Voici une recette maison simple pour les concombres marinés.



Concombres marinés

Ingrédients

- Quelques petits concombres
- Radis frais
- 250 ml de vinaigre
- 500 ml d'eau distillée
- 90g de sel
- Sucre au goût
- Quelques brins d'aneth
- Graines de moutarde



1. Rincez et tranchez finement les concombres.
2. Pelez et émincez finement du radis, à votre goût.
3. Combinez tous les autres ingrédients dans un récipient et secouez pour faire une saumure.
4. Mettez les concombres et le radis dans un bocal stérilisé et versez la saumure dessus, en vous assurant que les ingrédients sont complètement recouverts. Tapotez le bocal pour libérer les bulles d'air dans le liquide avant de le sceller.
5. Conservez au réfrigérateur. Après 24h, dégustez en sandwich ou avec de la charcuterie.

Délices fruités

Voici une excellente façon de faire des fruits, des baies et des légumes une partie naturelle et savoureuse de la rupture de votre jeûne quotidien pendant Ramadan. Nos mélanges smoothie prémixés FRUKTSTUND sont riches en nutriments bien équilibrés et constituent une source naturelle de fibres. Ils sont parfaits pour le Ftour et Souhour.



Décongeler et boire

Les mélanges smoothie prémixés FRUKTSTUND sont super faciles à préparer. Il vous suffit de mettre les galets gelés dans un verre, laisser décongeler, ajouter de l'eau, mélanger et déguster ! Pas besoin de mixeur.



DES FAÇONS INTELLIGENTES POUR CONSERVER VOS ALIMENTS

Nous aimons tous manger, et cuisiner pour le plaisir est devenu plus populaire que jamais. D'un autre côté, cela peut avoir comme conséquence une surabondance de nourriture et, malheureusement, beaucoup de déchets. Si vous avez besoin d'aide pour rationaliser votre stockage de nourriture (et ainsi réduire le gaspillage), nous avons ce qu'il vous faut ! Voici nos meilleurs conseils.



1. Inspirez-vous de votre grand-mère et adoptez le garde-manger

Les légumes comme les pommes de terre et les oignons restent frais dans un endroit frais et sombre, alors gardez-les dans l'armoire. Faites le plein de contenants pour vos ingrédients secs. Tout sera facile à repérer et aura l'air vraiment organisé.





2. Gardez-le frais, gardez-le étiqueté

L'un des moyens les plus simples de conserver vos aliments et de réduire le gaspillage consiste à les congeler en portions. Les sacs et contenants hermétiques vous permettent de trouver facilement ce que vous voulez dans un congélateur trop rempli et sont faciles à marquer avec une date de péremption.

3. Y a-t-il quelque chose de plus beau qu'un réfrigérateur organisé ?

Pas vraiment. Il suffit d'avoir des contenants clairs et étiquetés, et tout organiser, pour maintenir une fraîcheur maximale. Gardez à l'esprit qu'en ce qui concerne les fruits et légumes, il est préférable de les conserver dans le même tiroir et de le régler au bon niveau d'humidité.



4. Pas tous les légumes aiment le réfrigérateur

En fait, beaucoup prospèrent très bien sur un comptoir bien éclairé. Envisagez un pot à arrosage automatique pour les herbes (elles dureront beaucoup plus longtemps) et un plateau suspendu (pour tirer le meilleur parti de votre espace). Le bonus supplémentaire, bien sûr, est que votre cuisine sera instantanément magnifique !



PRÉPAREZ VOTRE CUISINE POUR LE RAMADAN

Une cuisine bien pensée et bien conçue simplifie la vie et permet de cuisiner plus tranquillement. Laissez libre à votre créativité avec le bon équipement (là où il faut).



Une série qui vous correspond

Le temps passe toujours si vite pendant le Ramadan, et vous avez besoin d'un accès rapide et facile à vos articles de cuisine. Un rangement mural permet de voir les produits immédiatement et d'y accéder facilement. Combinez les barres, les grilles murales, les crochets et les tablettes et créez le rangement qui vous convient dans votre cuisine.

Utilisez les murs

Libérez de l'espace dans les tiroirs et commencez à utiliser les murs pour une utilisation plus facile. Le fait de ranger les couteaux sur un support magnétique près de vous aidera à préparer les aliments plus facilement.





Une place pour tout

Gardez tout ce dont vous avez besoin pour cuisiner dans des tiroirs près de la table de cuisson et rangez les articles les plus fréquemment utilisés juste en haut.



Empilez votre stockage

Réfléchissez à la meilleure façon de ranger les articles de cuisine avant de remplir chaque tiroir. Empilez les casseroles verticalement et les couvercles horizontalement afin qu'il soit facile à saisir.



Place aux épices

Vous n'avez pas besoin d'une étagère à épices séparée pour stocker vos herbes et épices séchées. En fait, il est préférable de les garder dans l'obscurité, donc un tiroir près de la zone de cuisson est l'endroit idéal pour les conserver.



Solutions de stockage transparentes

Utilisez des boîtes et des bocaux transparents pour le stockage des aliments afin qu'ils soient visibles et de vérifier ce qui manque avant d'aller au supermarché.

Facilitez le dressage de la table chaque jour - créez une station unique d'essentiels quotidiens, y compris la vaisselle, les couverts et les serviettes.

Facilitez le dressage de la table chaque jour - créez une station unique d'essentiels quotidiens, y compris la vaisselle, les couverts et les serviettes.



Ce n'est pas très facile d'enlever le plat du four sans mettre le doigt du gant dans le plat pour le sortir. Le tissu peut se salir très vite. À l'inverse, un gant isolant en silicone ne trempera pas dans la sauce et peut se rincer. Et s'il faut le laver plus en profondeur, il suffit de le mettre au lave-vaisselle.

Soyez intelligent avec le stockage des déchets et du recyclage. Choisissez différentes tailles et formes de conteneurs en fonction des différents types de déchets et économisez en temps de tri.



Les mains libres

Pour optimiser l'espace de votre cuisine au maximum, rien ne doit traîner au milieu. Une poubelle à pédale est hygiénique et permet de jeter immédiatement les déchets tandis qu'une desserte vous permet de ranger les affaires pour qu'elles ne trainent plus au milieu.



Espace supplémentaire pour les déplacements

Ajoutez de l'espace à votre cuisine avec une desserte à roulettes. Utilisez-le pour ranger des objets volumineux ou pour tout ramener sur la table à manger en une seule fois, plutôt que de faire des allers-retours.



En ordre de hauteur

Si votre cuisine a des tiroirs profonds, privilégier ces derniers pour ranger les bocaux debouts. Conservez vos tiroirs peu profonds pour des articles comme des couverts ou des boîtes plates.



LE RAMADAN EST LÀ, L'ÉCOLE AUSSI !

Beaucoup d'enfants veulent leur propre espace de travail tout en étant au milieu des choses. Créez un coin d'étude dédié aux enfants et faites de la place pour que les plus petits jouent dans la cuisine en gardant un oeil sur eux pendant que vous cuisinez pour le FTOUR.



Pour créer un coin bureau, optez pour un petit bureau que vous fixez au mur. Combiné avec une chaise pivotante, ils sont idéal pour étudier et prennent peu de place. Utilisez des étagères pour le stockage (et une affiche comme toile de fond flexible – soyez aussi audacieux que vous le souhaitez). Utilisez un chariot pour les fournitures fixes. Ajoutez une lampe réglable pour une lumière parfaite et votre coin est prêt. Un coin lecture pour enfants au milieu signifie qu'ils peuvent vous écouter pendant qu'ils étudient et avoir la famille qui discute derrière.

Libérez de l'espace sur le plan de travail pour que les dinosaures défilent ! Vous pouvez toujours cuisiner tout en gardant un œil sur vos petits. L'ajout d'un escabeau à votre cuisine permet à votre tout-petit d'atteindre des tiroirs plus hauts et rend les plans de travail à une hauteur plus confortable.



DES COINS POUR SE RECHARGER PENDANT LE MOIS SACRÉ

Aménager un coin de méditation sur-mesure

Derrière le portant se trouve votre propre coin de méditation, où vous pouvez lire. Un endroit avec un fauteuil inclinable irrésistible, une étagère pour les bougies parfumées et vos livres préférés - et des vêtements de prière suspendus à portée de main.

Rechargez votre esprit pendant le Ramadan

Un fauteuil confortable et un lampadaire dirigé avec des textiles doux rendront la lecture du Coran très confortable tandis qu'une table d'appoint peut vous aider à déguster votre thé ou votre café après le Ftour avec un panier à proximité où vous pourrez ranger votre tapis de prière.



Des coins accueillants avec rangement et confort

Créez un coin de lecture confortable avec des matériaux naturels, un bon éclairage, des coussins confortables et de nombreux rangements pour vos livres préférés.



TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU !

Avoir des invités et des membres de la famille pendant le Ramadan est une tradition.

Voici quelques conseils pour assurer le confort de vos invités et pour être le meilleur hôte de tous les temps.

Il y a de la place pour nous tous !

Comment accueillir 20 personnes dans un salon qui d'habitude n'accueille que 6 ? Facile. Remplissez le canapé de coussins supplémentaires qui peuvent être placés sur le sol ou saupoudrez la pièce de coussins de sol. Il devrait toujours y avoir de la place pour un de plus.



La générosité compte !

Durant le Ramadan, tout tourne autour des réunions de famille et d'amis et être généreux en fait partie. Les plats, les desserts, le café, le thé et les boissons du Ramadan sont toujours là du coucher au lever de soleil. Avec une grande table basse, il sera plus facile de servir ce que vous avez.



Un pouf multifonctionnel

Vous avez des invités en plus et pas assez de sièges ? Ne vous inquiétez pas. Avec des repose-pieds supplémentaires, vous pouvez fournir des sièges à vos invités et même les utiliser comme tables d'appoint additionnels pour servir des desserts et des boissons.

Une solution intelligente et indispensable

Avec des tables gigognes et des tables d'appoint supplémentaires, tout le monde peut profiter facilement de leurs desserts et leurs boissons.

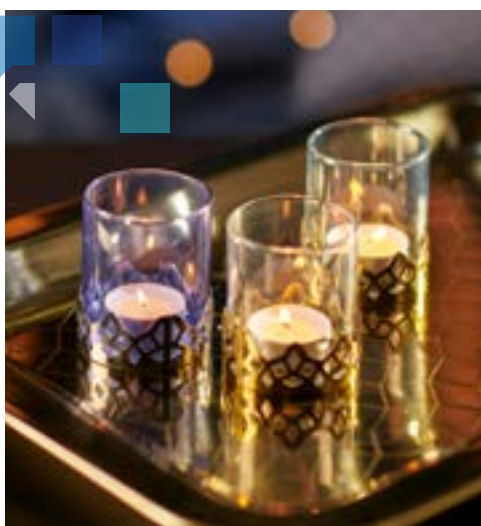


ROMPEZ LE JEÛNE AVEC STYLE

Créez des liens avec votre famille et vos amis pendant le mois sacré et apportez des festivités dans une atmosphère confortable et invitante.

Donnez à votre salon un air de fête

Les textiles de toutes formes rendent votre maison chaleureuse et invitante. Une touche d'or et d'argent le rend un peu plus festif et n'ayez pas peur de mélanger les motifs et les couleurs.



Mettez en valeur vos senteurs préférés

Disposez vos fleurs préférées dans un vase et quelques bougies parfumées sur un plat ou posez des photophores sur un plateau.



Des lumières étoilées pour les soirées Ramadanèssques

Créez une atmosphère accueillante avec un éclairage varié. Les guirlandes lumineuses à piles apportent un nouvel éclat et élégance. Accrochez-les pour un sentiment festif du Ramadan.

Laissez la lune illuminer votre soirée. Cette petite lampe LED est tout aussi décorative à placer sur une fenêtre que sur votre table dressée, elle peut aussi servir d'une veilleuse douillette dans votre chambre.



Des lanternes selon votre propre style

Les lanternes en décoration peuvent aider à ressentir l'atmosphère joyeuse du Ramadan. Illuminez et décorez votre maison avec des lanternes colorées qui créent une atmosphère magique exceptionnelle, associant harmonieusement lumières et couleurs. Entre lanternes modernes ou traditionnelles, vous trouverez toujours le style qui vous convient.





OUVRIR LA VOIE À TOUS CES DÉLICES

Commencez par placer un chemin de table avec de la vaisselle aux motifs géométriques discrets. La nourriture très attendue et préparée avec amour est magnifiquement soutenue mais jamais éclipsée par l'ajout d'accents d'or et de bougies chauffe-plat. Et voilà! Votre table du Ftour prend tout son éclat.



L'élégance ne se démode jamais

La vaisselle blanche classique est super facile à coordonner pour un look intemporel qui convient à toutes les occasions, surtout si c'est aussi spécial que le Ramadan. Une touche d'or sur les couverts, les sous-verres et les bougeoirs donne un ton festif et élégant - tout comme le retour de la vieille école avec de beaux verres cristallins pour le jus ou l'eau. Terminez avec un bouquet de fleurs et le tour est joué.

IDÉES FACILES POUR ACCEUILLIR UNE SOIRÉE

Vivre dans un petit ou un grand espace n'a pas d'importance. Il n'y a aucune excuse pour ne pas organiser une bonne soirée pour la famille et les amis. Servir un buffet, et utiliser chaque surface à bon escient - votre table, des tabourets empilables, un chariot - contribuent grandement à créer des moments amusants et mémorables.



Une table de buffet remarquable

Dresser une table de buffet est un moyen pratique d'offrir à vos invités tout ce que vous souhaitez. Varier la hauteur et mélanger différents plats et bols ajoute une touche qui rend les choses plus attrayantes pour les yeux. Il est également judicieux de servir des portions préparées à l'avance de manière pratique et créative - faciles à déguster durant vos conversations.



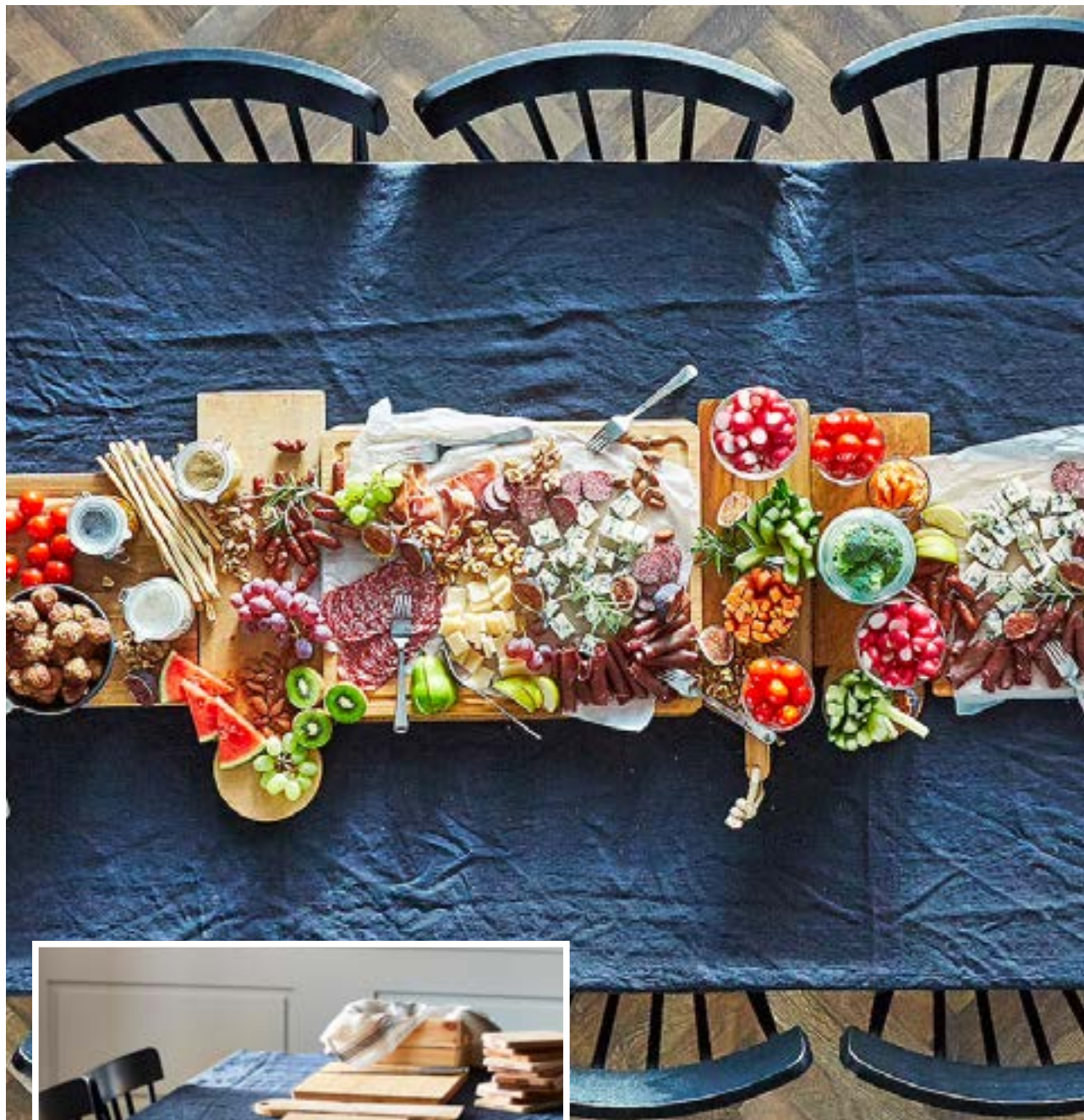
Il y a toujours de la place pour un chariot

Un chariot est un excellent outil multi-fonction de collecte. Utilisez-le pour allonger la table du buffet ou déroulez-le afin que les chips et autres collations soient toujours à portée de main. Il est également pratique pour ranger la vaisselle et les verres vides au fur et à mesure de la réunion de famille.



UNE RÉCEPTION ZÉRO CUISINE POUR SOUHOUR

Voici notre recette pour réaliser un Souhour sans cuisiner quoi que ce soit, et sans utiliser une assiette.



L'art de la table zen

Pour un aspect harmonieux et appétissant, disposez une rangée de planches à découper au milieu de votre table. Remplacez les assiettes par des planches plus petites pour un effet optimal.

Tout Souhour peut s'accompagner d'un bon pain

Nous proposons notre assortiment de pains complets, croustillants, de crackers et de wraps que vous pourrez associer à vos plats.



Passons maintenant aux choses sérieuses

Confectionnez l'assiette de charcuterie par excellence en y mettant différentes sortes de viandes et de fromages.





C'est le tour des légumes

Coupez vos légumes et placez-les dans des verres. Cette disposition attirera à coup sûr tous les regards.

Pour un repas plus consistant

N'oubliez pas quelques entrées chaudes et des sauces. Nous manquons peut-être d'objectivité, mais d'après nous, nos tartes au fromage, nos boulettes de viande et nos boulettes végétales peuvent tout à fait vous convenir.



Ajoutez la touche finale!

N'oubliez pas ces petites choses qui disparaissent toujours très vite, vous savez, les olives, les noix... Astuce déco: faites passer quelques guirlandes lumineuses autour des planches à découper.

CRÉER DES ZONES AMUSANTES DANS UNE CHAMBRE D'ENFANT



Les enfants peuvent facilement décorer leur chambre et fabriquer des guirlandes à partir de papier MÅLA et les accrocher aux murs pour obtenir des ambiances du Ramadan. Dans une chambre d'enfant, la possibilité de jouer est primordiale. Découvrez comment créer une salle de jeux qui sera à la fois amusante et fonctionnelle. L'aménager autour des différentes choses qu'ils veulent et doivent faire rendra tout plus facile et plus amusant pour eux et les divertira pendant le mois sacré.





Les petits difficiles

Les enfants peuvent être des petits difficiles. Une carotte touche un kiwi et la prochaine chose que vous savez, le déjeuner est immangeable. Solution? Gardez tout divisé et bien rangé avec des moules à muffins en silicone. Bonus : ils sont également faciles à nettoyer. Vous pouvez utiliser des brochettes et commencer à construire une tour de sandwichs ou une tour de fruits pour la rendre plus attrayante.



ORGANISÉ POUR LES ENFANTS

Le petit Picasso !

Laissez vos petits invités laisser libre cours à leur créativité en attendant que le Ffour soit prêt. Disposez des petites tables ensemble, mettez une nappe blanche et laissez-les peindre librement. Et ne vous inquiétez pas, vous pouvez blanchir cette nappe plus tard ou vous pouvez l'utiliser comme toile d'art dans la chambre de vos enfants.

Finis les effondrements !

Vous pouvez préparer des repas Ffour en toute tranquillité. Dressez la table de vos petits invités avec des blocs de couleurs, des assiettes et des couverts pour enfants afin que chacun puisse manger dans sa couleur d'assiette préférée. Placez des cartons à dessin encadrés comme set de table où chacun peut dessiner son œuvre préférée et un porte-crayons partagé entre les deux.

LE BONHEUR EST DANS LA MAISON

Au cours d'un mois sacré très chargé, il est important d'avoir une maison qui soit confortable pour tout le monde, surtout si l'on vit avec des enfants de bas âge. Votre maison est peut-être petite ? Votre famille est peut-être grande ? Peu importe. Avec un peu d'ingéniosité (et d'esprit d'équipe !), il y a toujours moyen de faire de la place pour la convivialité, l'intimité et l'amusement, même pendant le jeûne. Voici comment divertir les enfants en attendant que le Ftour soit prêt.



Le Ftour est presque prêt! Ce chariot permet de transporter le zoo d'origami des enfants, qui ne cesse de grandir, lorsqu'il est temps de débarrasser la table à manger.



Souvenez-vous, il n'y a pas de limite d'âge pour s'amuser! Pourquoi ne pas embarquer les adultes dans des jeux et des activités qui plairont à toute la famille ?



Un tiroir dédié dans le salon ou la salle à manger (ou autre !) protège le matériel de bricolage et les jeux de la famille – qui sont toujours à portée de main.

Tout le monde sur le pont

Certes, la préparation des repas du Ramadan (et le nettoyage après) prend un peu plus de temps avec des enfants, mais vous renforcerez votre relation, tisserez plus de liens, améliorerez leur motricité et leur enseignerez des leçons de vie tout à la fois. Si vos petits ont le palais difficile, les laisser participer au choix du menu pourrait même les inciter à manger. Cela vaut la peine d'essayer, n'est-ce pas? Pour les petits cuisiniers âgés de 8 ans et plus, nous proposons le couteau et l'éplucheur SMÅBIT, dont la taille et la forme sont adaptées aux petites mains et conçues pour éviter les blessures.



Le mini-studio dans l'armoire

Lorsque les séances de peinture et de dessin sont fréquentes, il est peut-être temps d'aménager un atelier à temps plein (même s'il est très petit). Laissez une paire d'armoires abriter tout cela pendant que vous préparez les repas du Ramadan. L'activité est facile à contenir et peut être retirée et cachée en un rien de temps.

La tanière du peintre sous la table

L'imagination des enfants est débordante, et eux aussi. C'est donc une bonne idée d'avoir un studio d'art entièrement mobile pour les occuper et les divertir jusqu'à ce que le Ftour soit prêt. Un équipement facile à déplacer, un dispositif pour faire face aux éventuels accidents - et ils sont libres d'aller là où l'inspiration les mène.





Votre tapis magique contre les accidents

Même si nous apprécions les ambitions artistiques de nos enfants, certaines mesures de précaution s'imposent. Par exemple, un protecteur de sol pour éviter que l'art ne s'installe là où il n'est pas censé être.

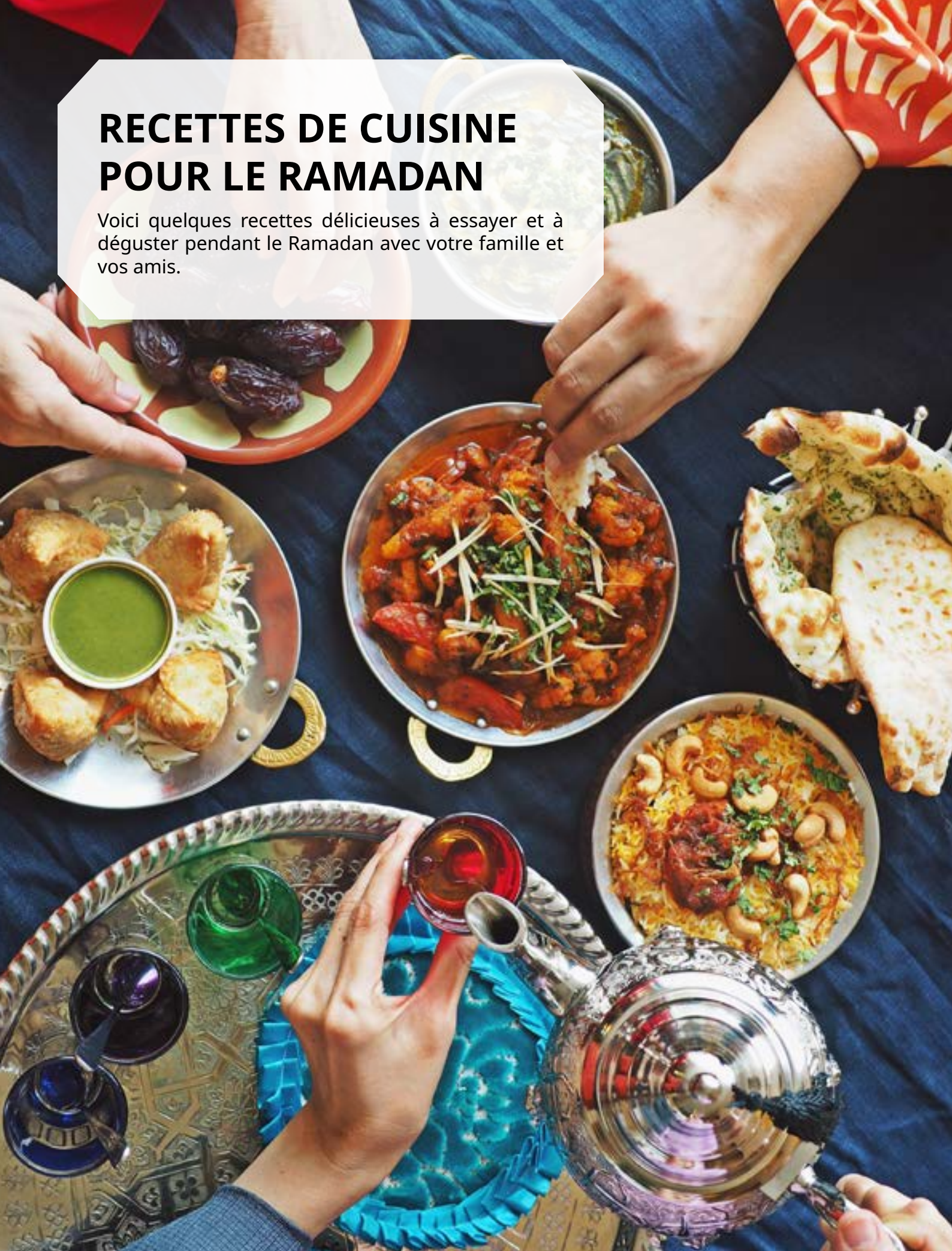
Trousse de créativité portable

Stylos, pinceaux, peinture et autres - tout le matériel est rassemblé et organisé où qu'il aille. Inutile de dire qu'il est parfait pour les jeunes artistes. Désormais, il peut les emmener partout.



RECETTES DE CUISINE POUR LE RAMADAN

Voici quelques recettes délicieuses à essayer et à déguster pendant le Ramadan avec votre famille et vos amis.



Soupe aux lentilles

Épaisse, délicieuse et nutritive

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h45m

Temps total : 2h05m

Portions : 6

Ingrédients :

- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 6 tasses d'eau
- 1 tasse de lentilles rouges
- 1 boîte de pois chiches
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 boîte de tomates en dés
- ½ tasse de carottes en dés
- ½ tasse de céleri haché
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 ½ cuillère à café de cardamome moulue
- ½ cuillère à café de poivre de Cayenne
- ½ cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Dans une grande marmite, sautez les oignons, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile d'olive pendant environ 5 minutes. Ajoutez l'eau, les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs, les tomates, les carottes, le céleri, le garam masala, la cardamome, le poivre de Cayenne et le cumin. Faites bouillir pendant quelques minutes, puis laissez mijoter pendant 1h à 1h30 ou plus, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Réduisez la moitié de la soupe en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mixeur. Remettez la soupe en purée dans la casserole, remuez et dégustez !

Valeurs nutritives :

Portions par recette 6

Calories 329



Baba Ghanoush au yaourt

Cette recette va très bien avec tout, mais c'est toujours un grand succès aux rassemblements, surtout lorsqu'elle est servie avec du houmous, du tabouli et du pain pita. Si vous êtes un grand fan de Tahina, ajoutez plus en fonction de votre goût.

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps total : 15 minutes

Portions : 7

Ingrédients :

2 grandes aubergines

¼ tasse de jus de citron

Sel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse de yaourt nature

¼ tasse de Tahina

½ cuillère à café de sauce Teriyaki

1 ail écrasé

Préparation :

Lavez les deux aubergines et percez les avec un couteau. Placez les aubergines sur une plaque et mettez les au four préchauffé à 260°C pendant 15 à 20 minutes. Une fois les aubergines cuites et refroidies, enlevez la peau. Mettez les aubergines dans un saladier.

Incorporez le jus de citron, le sel, l'huile d'olive et le yaourt nature. Mélangez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporez le Tahina selon votre goût. Lorsque tous les ingrédients ont été ajoutés, transférez le dip dans un bol de service. Ajoutez la sauce Teriyaki et l'ail. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Valeurs nutritives :

Portions par recette 7

Calories 131





Ragoût d'agneau aux aubergines

Facile à préparer. Mieux servi sur le riz.

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Temps total : 2 heures 15 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 kg d'épaule d'agneau
- 2 grandes aubergines, pelées et hachées
- 2 grandes tomates hachées
- 2 grands oignons hachés
- 2 poivrons verts hachés
- 10 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- ½ tasse d'eau
- 1 cuillère à café d'épices
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation :

Dans une grande marmite, faites fondre le beurre à feu moyen et faites dorer l'agneau de tous les côtés. Incorporez les aubergines, les tomates, les oignons, les poivrons verts et l'ail. Faites cuire et remuez jusqu'à ce que l'agneau soit tendre et légèrement doré.

Dans un petit bol, mélangez le concentré de tomates et l'eau. Incorporez dans la marmite avec l'agneau. Assaisonnez l'agneau avec du piment, du sel et du poivre. Réduisez le feu et laissez mijoter environ 1 heure et demie, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour que les ingrédients restent humides.

Valeurs nutritives :

Portions par recette 6

Calories 292



Omelette à la féta

Cette omelette à la feta est délicieuse. Tous ceux qui l'ont essayée l'ont adorée. Veillez à ce que la poêle soit bien graissée, sinon les côtés colleront et vous ne pourrez pas l'enrouler.

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps total : 10 minutes

Portions : 2

Ingrédients :

4 gros œufs, battus

½ cuillère à café de poivre noir

3 cuillères à soupe de fromage feta émietté

1 cuillère à café de lait

1 cuillère à soupe d'huile végétale

Préparation :

Dans un petit bol, battez les œufs et le poivre. Dans un autre petit bol, mélangez le fromage émietté et le lait.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Versez les œufs ; inclinez la poêle jusqu'à ce que le fond soit uniformément couvert. Lorsque les bords semblent cuits, placez le mélange de feta en ligne au centre des œufs. À l'aide d'une spatule, repliez les œufs sur le dessus et le dessous du fromage, puis repliez les côtés.

Valeurs nutritives :

Portions par recette 2

Calories 242



Riz au lait

Le riz au lait, sucré aux dattes plutôt que par beaucoup de sucre, peut être mangé chaud ou froid.

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps total : 30 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

2 tasses de riz blanc cuit

2 tasses de lait

3 cuillères à soupe de sucre blanc

15 dattes, piqués et hachés

Préparation :

Placez le riz dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez le grossièrement, mais pas en poudre.

Transférez dans une casserole et ajoutez le lait, le sucre et les dattes. Faites cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les dattes soient tendres, environ 20 minutes. à servir tiède ou froid.

Valeurs nutritives :

Portions par recette 6

Calories 192

GOURMANDISE DU LENDEMAIN

Il y a parfois des recettes qui sont bien meilleures le lendemain.

Il peut s'agir d'un plat de pâtes qui s'épaissit après quelques heures, ou d'une soupe ou d'un ragoût qui devient encore plus savoureux après avoir reposé toute la nuit.

Si vous aimez les restes, vous adorerez les recettes ci-dessous qui deviendront toutes encore meilleures le lendemain.



Pâtes fajitas au poulet en une casserole

Préparation : 52 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps total : 32 minutes

Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'huile
3 blancs de poulet, coupés en tranches
1 poivron rouge, en tranches
1 poivron vert, en tranches
1 poivron jaune, en tranches
1 oignon, en tranches
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre
1 cuillère à soupe de poudre de chili
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
5 tasses de lait (1 ¼ L)
4 tasses de pâtes penne (400 g)
1 tasse de fromage râpé (100 g)

Valeurs nutritives :

Calories : 1958 / Lipides : 41 grammes

Glucides : 305 grammes / Fibres : 16 grammes

Sucres : 50 grammes / Protéines : 90 grammes

Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu vif.

Ajoutez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose, environ 5-6 minutes, puis retirez le poulet.

Ajoutez les poivrons et l'oignon, faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, environ 6 minutes.

Remettez le poulet dans la poêle avec le sel, le poivre, la poudre de chili, le cumin et la poudre d'ail, en remuant jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé, environ 30 secondes.

Ajoutez le lait et les penne, en remuant constamment pour éviter que les pâtes ne collent.

Faites cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et que le lait soit réduit en une sauce épaisse qui enrobe les pâtes.

Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.



VOS ALIMENTS PLUS FRAIS, PLUS LONGTEMPS

Faites de nouvelles découvertes délicieuses, économisez de l'argent et prolongez la durée de vie de vos aliments. Nous vous proposons nos meilleurs conseils pour entretenir, utiliser et réutiliser les produits de base de la cuisine.



Recettes de conservation

Certains compagnons de cuisine méritent - et récompensent - une attention particulière. Par exemple, une cloison de panier faite de piques à brochettes pour empêcher les aubergines du dessus de meurtrir celles du dessous. De même, conserver les carottes dans du sable humide permet de préserver leur fraîcheur croustillante.





Les jardins suspendus de votre cuisine

La combinaison de l'humidité et de l'air est idéale pour conserver la fraîcheur des produits au fil du temps. Pour faire, laissez un bol d'eau sur le rebord de la fenêtre et suspendez les fruits et légumes dans des paniers et des filets naturellement ventilés. Des asperges ? Gardez-les enveloppées dans une serviette humide. Désormais, tout est à portée de main pour cuisiner et créer une belle exposition.

Conservez vos aliments grâce aux rappels du réfrigérateur

Plus besoin de se soucier des dates de péremption ! Réservez une partie de votre réfrigérateur aux produits qui doivent être utilisés rapidement. En plus de servir de pense-bête pour économiser de la nourriture, la combinaison et le regroupement du contenu des étagères peuvent inspirer de nouvelles recettes pour le dîner.



Des recettes en déchets

Les épluchures et les restes de légumes sont parfaits pour être jetés dans une casserole. Ajoutez de l'eau, faites réduire à petite ébullition, filtrez et assaisonnez de sel. Vous venez de préparer un bouillon savoureux qui peut servir de base à d'autres plats. (Utilisez-le immédiatement ou congelez-le sous forme de glaçons pour l'avoir sous la main plus tard.)

Conseil : faites votre propre poudre d'oignon à la maison ! Les pelures d'oignon sont une bonne source de vitamines A, C et E et sont anti-inflammatoires. Rincez-les, séchez-les et mettez-les au four jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches. Puis mixez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent une poudre.

AU REVOIR AU GASPILLAGE, BONJOUR LES DÉLICES



Manger commence par les yeux

La première loi pour éviter le gaspillage alimentaire : si vous pouvez le voir, vous le mangerez !

C'est pourquoi il est si important de conserver les aliments dans des boîtes claires et transparentes. Ça vous aidera à faire le point sur les aliments que vous possédez déjà, ce qui vous permet de les utiliser avant qu'ils ne soient périmés et d'éviter les déplacements inutiles au supermarché.



Le congélateur est votre ami

Vous avez déjà d'autres projets pour le dîner lorsque vous apercevez ces légumes qui ne sont plus aussi frais dans le tiroir du bas du réfrigérateur. Que faire ? C'est simple : ne les mettez pas à la poubelle. Au lieu de cela, hachez-les, mettez-les dans un sac refermable (contenant au moins 85 % de matières renouvelables) et congelez-les. Leur texture changera légèrement après la décongélation, mais ils seront toujours parfaits pour les sauces, les soupes, les ragoûts et même les smoothies. Et tout aussi nutritifs.

Conseils de bien-être à considérer pour une alimentation équilibrée pendant le Ramadan

- Manger des fruits, des légumes, des protéines, des céréales complètes et de manière équilibrée dans vos repas pendant le mois permet de rester rassasié plus longtemps et de libérer lentement de l'énergie tout au long de la journée.
- Les aliments riches en potassium aident à maintenir les fluides dans l'organisme ainsi qu'une pression artérielle normale. Les aliments à forte teneur en potassium sont les suivants : bananes, champignons, légumes verts à feuilles sombres, haricots, pommes de terre, avocats, fruits secs, yaourts, noix de cajou et amandes.
- Les céréales complètes constituent une excellente source de fibres, de nutriments essentiels, de vitamines et de minéraux. Il s'agit notamment du fer, des vitamines B, E et A, du magnésium, du phosphore et du sélénium.
- Commencer les repas par des soupes ou des ragoûts permet de s'hydrater et d'alimenter votre corps avec les nutriments manquants tout au long de la journée.



A hand is shown holding a single date fruit over a small, ornate bowl filled with several other dates. The bowl is placed on a table with various other dishes, including a plate of salad with tomatoes and a bowl of soup. The background is slightly blurred, showing more of the table and a person in a white shirt. The overall scene suggests a healthy meal or snack.

LES MEILLEURS ALIMENTS À MANGER POUR SOUHOOR

Le Souhour doit être sain afin de fournir suffisamment d'énergie pour tenir pendant les longues heures de jeûne. Le Souhour doit comprendre les aliments suivants :

A hand is shown holding a single date fruit over a small, ornate bowl filled with several other dates. The background is a blurred table setting with various dishes, including a bowl of soup, a plate of salad, and a bowl of cooked meat. The lighting is bright and natural, suggesting a daytime meal.

LES MEILLEURS ALIMENTS À MANGER POUR SOUHOOR

Le Souhour doit être sain afin de fournir suffisamment d'énergie pour tenir pendant les longues heures de jeûne. Le Souhour doit comprendre les aliments suivants :

- [illegible]

Faire du sport en jeûnant

Une heure avant le Ffour est le meilleur créneau pour faire du sport, lorsqu'il fait plus frais et que l'on peut se réapprovisionner peu de temps après. Une autre option serait plus tard dans la nuit, après que la nourriture a été digérée, où une marche ou un entraînement musculaire serait bénéfique.

Si vous continuez à faire de l'exercice, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour que votre entraînement soit efficace :

- Prenez un repas à proximité de votre séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée.
- Restez hydraté et maintenez vos électrolytes à un niveau élevé, par exemple en buvant de l'eau de coco.
- Les boissons gazeuses et sportives sont riches en sucre, évitez donc d'en boire trop.

Si vous faites un jeûne intermittent de 24 heures, contentez-vous de séances d'entraînement de faible intensité, telles que :

- la marche
- le yoga réparateur
- Pilates doux



Planifiez le salon de vos rêves en un rien de temps !

Un planificateur IKEA expérimenté vous aidera **GRATUITEMENT !**

Contactez nous au :
 Maroc: +212 (5) 20 100 900
 WhatsApp : +212 (7) 70 330 330

Garanties IKEA

Nous avons confiance en la qualité de nos produits et de nombreux articles sont couverts par des garanties. Vous trouverez ci-dessous une liste de toutes nos garanties.

5

ans de garantie

10

ans de garantie

15

ans de garantie

25

ans de garantie



Consultez notre politique de garantie détaillée





La hotline d'ameublement, GRATUITE !

Vous êtes confronté à un défi pour meubler une pièce ou toute votre maison ? Ou vous voulez faire quelques changements et vous ne savez pas par où commencer ?

On est là pour vous !

Pour obtenir des conseils, de l'aide, de l'inspiration, des astuces et des idées. C'est facile ! Réservez simplement votre séance de consultation gratuite de 45 minutes en ligne avec nos experts en design d'intérieur.

Découvrez comment le plus petit changement peut faire une grande différence dans votre maison.

**Contactez-nous dès
maintenant sur appel
ou WhatsApp sur:
+212 0664105777**



Des services extraordinaires pour une vie meilleure

Pour tout achat
**Livraison
et Montage**
200^{DH}



**Livraison
de colis**
30^{DH}



**Planifier la maison de vos
rêves est maintenant plus
facile que jamais !**

Profitez de nos solutions de financement!

Si vous avez trouvé comment aménager votre maison idéale mais que vous avez besoin d'étaler les paiements, nous proposons toute une gamme d'options de financement pour vous aider à concrétiser vos idées.

0% 3-24
d'intérêts mois

**Parce que la vie est imprévisible
Désormais vous avez 365 jours
pour changer d'avis.**



*** Nouvelle politique de retour IKEA 365 jours.**





Planification et consultation

Les détails sont importants, même dans les grands projets. Échangez vos idées avec notre équipe de spécialistes et nous vous aiderons à les définir avec précision.



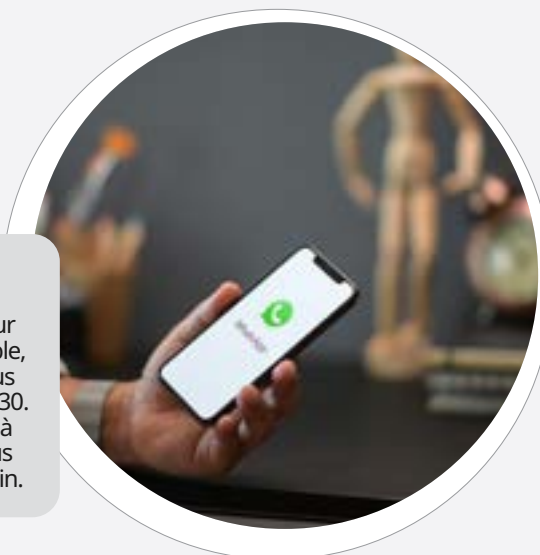
Cliquez et emportez

Gagnez du temps lors de votre prochaine visite. Envoyez votre commande en ligne et nous la préparons pour que vous puissiez la retirer dès votre arrivée.



Whatsapp

Dans le cadre des efforts continus pour vous servir de la meilleure façon possible, nous sommes maintenant prêts à vous assister via WhatsApp au +212 770330330. Vous pouvez nous joindre ici de 8h00 à 22h00 et nous serons heureux de vous aider avec tout ce dont vous avez besoin.



IKEA pour les entreprises

Que votre entreprise soit grande ou petite, nous avons les meilleures solutions et services dont vous avez besoin, de A à Z.



Service de reprise et de recyclage

Vous achetez un nouveau canapé ou un nouveau matelas et vous ne savez pas quoi faire de l'ancien ? Pas de soucis, nous le collecterons et le recyclerons pour vous.



VOTRE CHECKLIST POUR LE RAMADAN

- ✓ Pré-préparez les ingrédients qui vous serviront plus tard dans vos recettes afin de gagner du temps.
- ✓ Optez pour des options saines pendant que vous le pouvez.
- ✓ Réglez une alarme pour rester hydraté après le Ftour.
- ✓ Essayez de faire de l'exercice légèrement.
- ✓ Prenez un repos bien mérité pour garder votre niveau d'énergie élevé.
- ✓ Rechargez votre corps et âme.



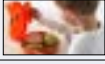
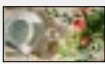
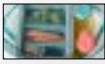
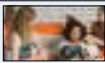
Horaire des prières - Ramadan 1444

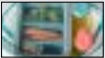
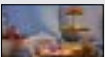
Maroc

Jours	Ramadan 1444	Mars / Avril 2023	Al Fajr	Lever de soleil	Al Dohr	Al Asr	Al Maghrib	Al Ichaâ
Mercredi	1	22	05:09	06:32	12:38	16:06	18:45	20:02
Jeudi	2	23	05:07	06:31	12:38	16:06	18:46	20:02
Vendredi	3	24	05:06	06:29	12:38	16:06	18:47	20:03
Samedi	4	25	05:05	06:28	12:38	16:06	18:48	20:04
Dimanche	5	26	05:03	06:27	12:37	16:06	18:48	20:05
Lundi	6	27	05:02	06:25	12:37	16:07	18:49	20:06
Mardi	7	28	05:00	06:24	12:37	16:07	18:50	20:07
Mercredi	8	29	04:59	06:23	12:36	16:07	18:51	20:08
Jeudi	9	30	04:57	06:21	12:36	16:07	18:51	20:08
Vendredi	10	31	04:56	06:20	12:36	16:07	18:52	20:09
Samedi	11	1 Avril	04:54	06:19	12:35	16:07	18:53	20:10
Dimanche	12	2	04:53	06:17	12:35	16:08	18:53	20:11
Lundi	13	3	04:51	06:16	12:35	16:08	18:54	20:12
Mardi	14	4	04:50	06:15	12:35	16:08	18:55	20:13
Mercredi	15	5	04:48	06:13	12:34	16:08	18:56	20:14
Jeudi	16	6	04:47	06:12	12:34	16:08	18:56	20:15
Vendredi	17	7	04:45	06:11	12:34	16:08	18:57	20:16
Samedi	18	8	04:44	06:09	12:33	16:08	18:58	20:17
Dimanche	19	9	04:42	06:08	12:33	16:08	18:59	20:17
Lundi	20	10	04:41	06:07	12:33	16:08	18:59	20:18
Mardi	21	11	04:39	06:05	12:33	16:08	19:00	20:19
Mercredi	22	12	04:38	06:04	12:32	16:09	19:01	20:20
Jeudi	23	13	04:36	06:03	12:32	16:09	19:02	20:21
Vendredi	24	14	04:35	06:02	12:32	16:09	19:02	20:22
Samedi	25	15	04:33	06:00	12:32	16:09	19:03	20:23
Dimanche	26	16	04:32	05:59	12:31	16:09	19:04	20:24
Lundi	27	17	04:30	05:58	12:31	16:09	19:05	20:25
Mardi	28	18	04:29	05:57	12:31	16:09	19:05	20:26
Mercredi	29	19	04:28	05:56	12:31	16:09	19:06	20:27
Jeudi	30	20	04:26	05:54	12:30	16:09	19:07	20:28

CALENDRIER DES ACTIVITIÉS (21 MARS - 20 AVRIL 2023)

Rejoignez-nous dans nos magasins IKEA Zenata et IKEA Cabo

Jour/Date		Activité	Heure
21/03/2023 Mardi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
22/03/2023 Mercredi		Activité enfants : préparation de la lunch box Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	de 14h à 15h
23/03/2023 Jeudi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
24/03/2023 Vendredi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
25/03/2023 Samedi		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 13h à 14h
26/03/2023 Dimanche		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 13h à 14h
27/03/2023 Lundi		Comment dresser votre table de Ramadan avec nos experts Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 12h à 13h
28/03/2023 Mardi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
29/03/2023 Mercredi		Activité enfants : préparation de la lunch box Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 14h à 15h
30/03/2023 Jeudi		Atelier culinaire : préparation des plats du Ramadan Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 14h à 15h
31/03/2023 Vendredi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
01/04/2023 Samedi		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 13h à 14h
02/04/2023 Dimanche		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 13h à 14h
03/04/2023 Lundi		Comment organiser le garde-manger et éviter le gaspillage alimentaire Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	de 12h à 13h
04/04/2023 Mardi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée) Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	

Jour/Date		Activité	Heure
05/04/2023 Mercredi		Activité enfants : préparation de la lunch box	de 14h à 15h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
06/04/2023 Jeudi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
07/04/2023 Vendredi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
08/04/2023 Samedi		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table	de 13h à 14h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
09/04/2023 Dimanche		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table	de 13h à 14h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
10/04/2023 Lundi		Comment dresser sa table de l'Aïd	de 12h à 13h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
11/04/2023 Mardi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
12/04/2023 Mercredi		Activité enfants : préparation de la lunch box	de 14h à 15h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
13/04/2023 Jeudi		Atelier culinaire : Préparation de desserts pour l'Aïd	de 14h à 15h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
14/04/2023 Vendredi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
15/04/2023 Samedi		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table	de 13h à 14h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
16/04/2023 Dimanche		Démonstration : Solutions de cuisson + Dressage de table	de 13h à 14h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
17/04/2023 Lundi		Célébration Laylat al Qadr / animation / henné / Maquillage / Aissawa / station de thé	
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
18/04/2023 Mardi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
19/04/2023 Mercredi		Activité enfants : préparation de la lunch box	de 14h à 15h
		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	
20/04/2023 Jeudi		Activités enfants Småland : DIY déco Ramadan (toute la journée)	
		Pendant l'heure du Ftour : Animation musicale	

En vous souhaitant Ramadan Moubarak !

Horaire d'ouverture pendant le Ramadan :

IKEA Zenata

Autoroute Casablanca-Mohammedia

- Magasin (incluant le Bistro et l'Épicerie Suédoise):

de 10H00 à 23H00

- Restaurant: du Ftour à 23H00

IKEA Morocco Mall

Morocco Mall

De 11H00 à 00H00

IKEA Cabo

H Parc Tetouan Shore Imm. Shore 4

- Magasin (incluant le Bistro et l'Épicerie Suédoise):

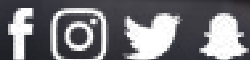
de 11H00 à 00H00

- Restaurant: du Ftour à 00H00

Bientôt...

La maison abordable

Scannez ici pour découvrir
nos magazines



Suivez nous sur: @IKEA.maroc



Maak bach t'halla f'hyatek