Rappel du jour 10 Ramadhan 1441

 Rappel du jour
 10 Ramadhan 1441

Traduction du Hadith:
D’après Abou Houraïrah, le Messager d’Allah a dit : «Quel excellent repas que les dattes pour le Sehri du croyant.» Abou Daoud N° 2345
Anas Ibn Malik a dit « le Messager d’Allah rompait le jeûne avec des dattes fraîches avant d’accomplir la prière. S’il n’y avait pas de dattes fraîches (Rutab), Il prenait des dattes sèches (Tamar) ; et s’il n’y en avait pas non plus il buvait quelques gorgées d’eau. » Abou Daoud N° 2356

Commentaires:
▶ Il existe plusieurs dénominations pour les dattes selon leur degré de maturation, notamment :

- Khalal (partiellement mûr), en général encore de couleur rouge/jaune. Il est peu consommé à ce stade.
- Rutab (mûr), en général de couleur marron clair et avec une chair tendre. Ce type de datte ne se conserve pas longtemps. Par contre, il est fondant en bouche.
- Tamar (mûr) d’aspect marron foncé et avec une chair tendre ou dure. Ce type de datte peut avoir une durée de conservation longue.
  Selon le degré de maturation, la datte aura des qualités nutritives différentes.

▶ Dans les différents commentaires du premier hadith, les oulamas ont notamment mentionné que :

- Il est important de faire le Sehri (souhour), même s’il ne s’agit que d’une datte ou d’un verre d’eau. En effet,

le Prophète a dit à propos du Sehri: « Ceci est certes une bénédiction qu’Allah vous a donnée, ne la délaissez pas ».
- Les qualités nutritives de la datte font d’elle un aliment parfait pour le Sehri.

▶ Concernant le second hadith, la datte Rutab contient à la fois le sucre, l’eau et les fibres nécessaires pour donner de l’énergie au corps et faciliter la digestion . Cela permet donc de préparer le corps à un repas plus consistant.

 Multiplions nos récompenses en consommant des dattes au moment du sehri et de l’iftar, avec l’intention de mettre en pratique une sounnah de Notre Prophète. Il avait l’habitude de consommer des dattes souvent, parfois avec du beurre ou du pain, parfois seules. Plusieurs ahaadith mentionnent qu’il accompagnait les dattes fraîches de concombre ou de pastèque. Ibn Qayyim RAH mentionne les vertus de cette combinaison, notamment en expliquant que cela crée un équilibre au niveau :

- Gustatif : le concombre a un goût un peu amer et la datte est sucrée.
- Diététique : la datte réchauffe alors que le melon rafraichit.

Qu’Allah SWT nous accorde le tawfiq de mettre en pratique chaque sounnah Amine
Mufti Yassine Gangat
Classe 5 HN