

# LA HAFRACHAT 'HALLA : PRIÈRE ET RECETTE

Les femmes juives ont l'habitude de préparer leur pain pour chabbat. L'occasion d'accomplir la merveilleuse mitsva d'hafrachat 'halla qui est l'une des trois mitsvot principales de la femme. Tu trouveras dans ce PDF une recette pour préparer de délicieuses 'halot ainsi que les prières en hébreu et en phonétique :

## Ingrédients :

2kg de farine  
4 cuillères à soupe de levure sèche  
4 verres d'eau tiède  
1 verre de sucre (200 à 250g)  
1 verre d'huile (200 à 250ml)  
4 oeufs  
2 cuillères à soupe de sel  
2 ou 3 jaunes d'oeuf  
graines de sésame



## Recette pour 6 à 8 'halot :

Verser les 2kg de farine tamisée.  
Ajouter la levure sèche.  
Bien mélanger à l'aide d'une cuillère.  
Verser le sucre et mélanger à nouveau.  
Puis ajouter les 4 oeufs, le verre d'huile et 2 cuillerées de sel.  
Et enfin verser progressivement les 4 verres d'eau tiède jusqu'à l'homogénéisation de la pâte.

Temps de préparation : environ 25 minutes

Temps de cuisson : environ 20 min au four à 190 degrés

**Lorsque l'on prépare des 'halot avec 1,6kg ou plus de farine, on prélève un petit morceau de pâte en disant la bénédiction suivante :**

(C'est possible aussi de faire le prélèvement à partir de 1,2kg de farine mais dans ce cas sans dire de bénédiction mais en récitant aussi le Yehi ratsone - voir page suivante.)

**Baroukh Ata Ado-Naï Elo-heinou Melekh Ha'olam acher kidéchanou bémitsvotav vétsivanou léhafrich 'halla térouma. (pour les ashkénazes : 'halla mine ha 'issa)**

**ברוך אתה יהוה, אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו, ואצינו להפריש חלה תרומה.**  
**(мин העיסקה : הַלָּה מִנְהָה הַרְאֵתָה)**

On tient ce morceau dans la main droite et on dit : « Aré zo Halla / הַלָּה ». «



# LA HAFRACHAT 'HALLA : PRIÈRE ET RECETTE



Puis on récite la prière suivante :

Yéhi ratsone miléfanékha, Ado-Naï élohènou vélohé avoténou, chémitsvat hafrachat 'halla té'hachèv li kéilou kiyamtiha békhol pératéha védikdoukéha, vété'hachèv haramat ha'halla chéani mérima kémo hakorbane chéhoukrav 'al gabé hamizbá'a'h vétitkabèl bératsone, oukhmo bizmane chébèt hamikdash haya kayam, hayéta ha'halla nétouna lacohen vehayéta zo lekhaparat avonot kakh tiyé hafrachat zo lékhaparat avonotaï, véaz éyé kéilou noladti mé'hadach nékiya mé'hét vé'avone véoukhal lékayèm mitsvat chabbath kodèch véhayamim hatovim 'im baa'li (viladénou), liyot nizonim mikédouchat hayamim haélé, ouvizkhout mitsvat 'halla yihyou yéladénou nizonim tamid miyadav chél hakadoch baroukh hou bérov ra'hamav va'hassadav ouvrov ahava, outkabèl mitsvat 'halla kéilou natati ma'assèr, oukhchém chéhinèni mékayèmèt mitsvat 'halla békhol libi, kakh yit'orérou ra'hamav chél hakadoch baroukh hou léchomréni mitsa'ar oumimakhovim kol hayamim. Amen.

הִי רָצׁוֹן מֶלֶפְנֵיכָה, הֵא לְזַקְנֵינוּ וְאֱלֹקֵינוּ אֲבוֹתֵינוּ, שְׁמַצּוֹת הַפְּרַשְׁתָּה חַלָּה תַחַשבּ לֵי כָאַלוּ קִימָתָה בְכָל פְּרַטִּים  
לְקֹדְשָׁה, וַתַּחַשבּ בְּרָמַת הַחַלָּה שָׁאַנְיָה מִרְימָה, כְּמוֹ הַקְרָבָן שְׁהַקְרָבָעַל גַּבֵּי הַמִּזְבֵּחַ וַתַּתְקַבֵּל בְּרָצְנוֹן. וְכַמָּו  
בָּזְמָן שְׁבִית הַמִּקְדָּשׁ הָיָה קָיִם הַיּוֹתָה הַמִּלְחָמָה נְטוּנָה לְכָהּ וְהִיא תַזְמִין לְכִפּוֹרָת עֲוֹנוֹת, כְּכֹה תְהִיה הַפְּרַשְׁתָּה זוּ  
לְכִפּוֹרָה לְעֲוֹנָתִי, וְאַז אֲרַחַתְּנָהּ כָאַלוּ נְזֻלְתִי מִקְדָּשׁ נְקִיהָ מִחְטָאת וְעַזְוָן, וְאַזְכֵל לְקָיִם מִצּוֹת שְׁבַת קֹדֶשׁ וְהַיּוֹם  
הַטּוּבִים עִם בָּעֵלִי וַיָּלְדִינוּ, לְהִיוֹת נְזֻנִים מִקְדָּשָׁת הַיּוֹם הָאֶלָּה, וּבְזִכְוּרָת מִצּוֹת חַלָּה וְהִי וַיָּלְדִינוּ נְזֻנִים תְּמִיד  
מִידֵי שֶׁל הַקְדָּשׁ בָּרוּךְ הוּא בְּרֹב רְחִמָּיו וּבְסִדְרוֹ וּבְרַב אַהֲבָה. וְשַׁתְתַקְבֵל מִצּוֹת חַלָּה כָאַלוּ נְתַמְתִי מַעַשָּׂר.  
וְכַשְׁמָ שְׁהַנְּבִנִי מִקְיָמָת מִצּוֹת חַלָּה בְכָל לְבִי, כְּהֵר וְתַעֲורֵר רְחִמָּיו שֶׁל הַקְדָּשׁ בָּרוּךְ הוּא לְשִׁמְרָנִי מַצְעָר  
וּמִפְּכָאָבִים כָל הַיּוֹם. אָמֵן.

Après le prélèvement, soit on brûle la 'halla directement sur le gaz, soit on l'emballe soigneusement dans deux petits sacs en plastique et on la dépose dans la poubelle car on ne peut pas la manger et il est interdit de la faire brûler dans le four. La mitsva de la hafrachat 'halla est un moment propice pour adresser à Hachem nos plus belles prières.

*Chaque 'halla pétrie avec amour apporte la bénédiction dans le foyer. Et si on vivait ce moment ensemble ?*

*Contacte-moi pour organiser ta prochaine soirée*

*Hafrachat Hala entre amies ! Chabbat Chalom Oumévorakh !*

Léa ❤

