



Les graines dans la Culture Vietnamiennne

Fontenay-Aux-Roses, le 11 mai 2025



Association PHENIX DDL_Promotion de l'Education à la Protection de la Terre
SIRET 814 712 287 00014_IBAN : FR07 2004 1010 1251 3091 6Y03 379



Un atelier en 3 séquences...

1. Les graines en moi
2. Les graines qui me nourrissent
3. Les graines qui m'élèvent

... en dégustant,

1. Les graines à grignoter
2. Les graines cuites en apéro et mets variés
3. Les graines de lotus



Je reconnais les graines de

1. Macadamia
2. Courge
3. Haricot blanc
4. Badamier
5. Tamarin
6. Haricot noir
7. Haricot mungo
8. Haricot rouge
9. Haricot vert
10. Riz gluant
11. Poivre noir
12. Sésame blanc
13. Sésame noir



1. Les graines en moi

- Les trois personnes que j'admire
 - ✓ Leurs caractéristiques qui me marquent
 - ✓ J'en prends de la graine
 - ✓ Oui, j'ai des graines en moi. Je les identifie
- Je choisis une graine en moi
 - ✓ Je prends conscience. A quel stade est-elle (en sommeil, germé, développé en plante, en arbres avec fleurs, avec fruits...)?
 - ✓ Je l'arrose et j'en prends soin?
 - ✓ Aujourd'hui, là maintenant, ai-je envie de la faire grandir?



2. Les graines qui me nourrissent



Quizz de 6 graines

1. Noix de cajou
2. Sésame
3. Palmier
4. Arachide
5. Café
6. Poivre



Atelier Graines, le 11 mai 2025





Bình Phước
Online

Récolte de noix de cajou sur l'anacardier

La noix de cajou, connaissez-vous sa particularité ? Le Vietnam, producteur mondial #1



Les autres ne voient qu'une petite partie de moi.

- *Parfois, ils me voient différemment de qui je suis*
- *Parfois, ils imaginent ce qui est invisible*
- *Parfois, ils pointent du doigt ce qui n'est pas réel*
- ...

Je suis comme je suis avec les graines que je porte et qui m'enracinent



Atelier Graines, le 11 mai 2025

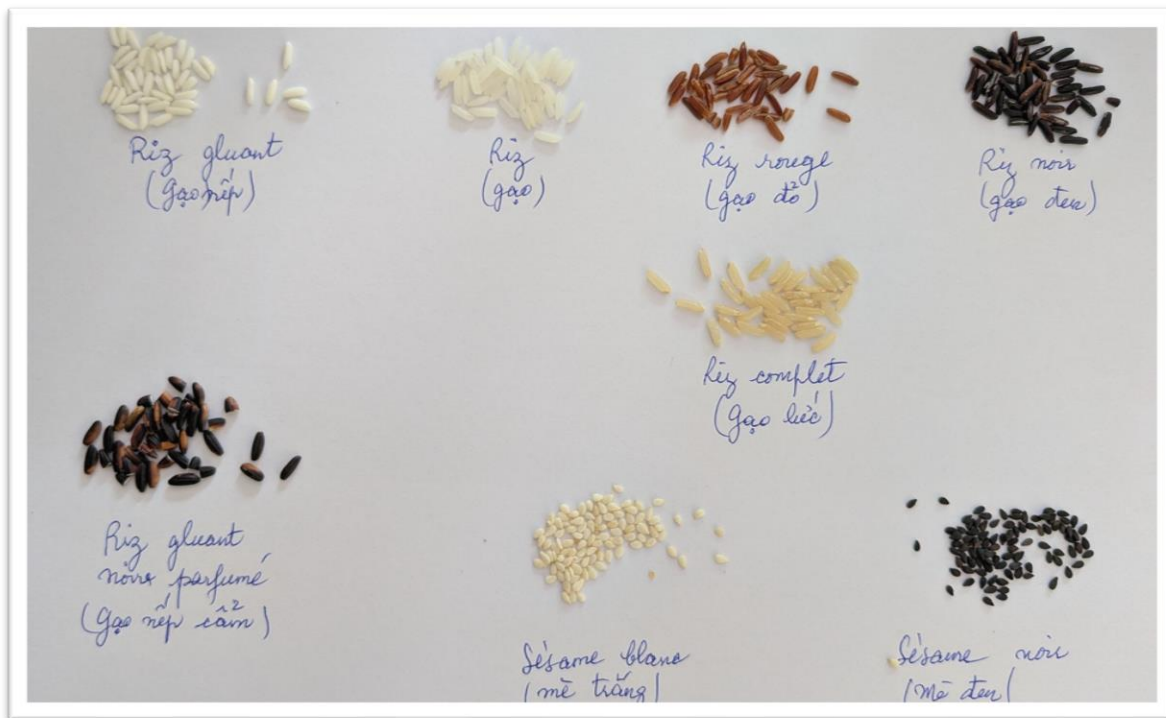


Les badamiers patrimoniaux sur l'île de Côn Dao (Poulo Condor

Afin de survivre, les prisonniers devaient manger de jeunes feuilles de badamiers. Il existe encore de nombreux badamiers dans l'enceinte des bagnes sur l'île de Côn Dao. Ils sont un « témoin muet » de l'histoire tragique du pays. En dépit des vents violents et des tempêtes, les badamiers de l'île sont toujours aussi magistraux.



Le riz, tout un symbole au Vietnam



- Au cœur de la cuisine du pays, symbole d'abondance et d'héritage culturel
- Moment de partage familial, le riz servi dans de grands plats ou bols au centre de la table familiale
- Une question courante « as-tu mangé? » se traduit par «bạn đã ăn cơm chưa? » (as-tu mangé du riz?)



Atelier Graines, le 11 mai 2025



Les haricots que nous avons dégustés dans tous les plats de cet atelier



Le lotus, le symbole du Vietnam

*Un proverbe vietnamien raconte que « la fleur de lotus vient et vit au milieu de la boue ».
Cette fleur emblématique de Bouddha puise ses ressources vitales dans la boue qui représente la souffrance.
Elle s'épanouit ensuite en dressant ses pétales en direction du ciel ensoleillé. Environ 5% des graines est visible.*



Atelier Graines, le 11 mai 2025

