



Marinades au Vietnam

Fontenay-Aux-Roses, le 29 juin 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 marinades dans le vent
2. Les marinades dans le temps
3. Les marinades dans un puzzle de saveurs



... en explorant

1. Le moi et le collectif
2. La curiosité et le temps
3. La structure dans l'environnement



... en dégustant

1. Quatre viandes marinées puis cuites
2. Des légumes saumurés
3. Avec des accompagnements choisis



3 équipes



Bo



Heo



Gà



Des ingrédients de base

- Sel, sucre
- Poivre
- Huiles
- Nuoc mam
- Sauce soja
- Vinaigre, citron, orange
- Ail, échalotte
- Citronnelle
- Farines
- ...





Atelier Graines, le 11 mai 2025



Des mélanges

1. Ngũ vị hương – 5 épices : poivre de Sichuan, badiane, cannelle, clous de girofle, fenouil
2. Curry : curcuma, gingembre, coriandre, cardamome, clou de girofle, fenugrec, graine de moutarde, anis, fenouil, ail
3. Satay : cacahuète, piments, oignons, tomate, broyat de crevettes/poisson
4. Sauce d'huître : extraits d'huîtres, sel, soja, de sucre, épaississant, la plupart du temps, colorant caramel
5. Sauce Hoisin : sucre, soja fermentée, prunes salées, amidon de maïs, riz rouge, piment, huile de sésame, ail
6. Maggi : eau, sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait de blé, oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, coriandre, colorant : caramel ordinaire ; extraits de céleri et de poivre



1. Marinade dans le vent (1/2)

Exercice 1 : 3 min en individuel + 10 min discussions en groupe + 10 min de réalisation

- ✓ Je choisis la(les) marinades en laissant libre cours à mes envies et ma fantaisie
- ✓ J'échange avec le groupe. Et nous choisissons ensemble
- ✓ Nous mettons en pratique



1. Marinade dans le vent (2/2)

Exercice 2 : 3 min en individuel + 10 min en groupe

- ✓ Qu'est-ce qui a inspiré mes envies et ma fantaisie?
- ✓ Que m'a apporté le groupe ?



2. Marinade dans le temps

Exercice 1 : individuel

- ✓ Je remplis mon bocal de légumes et j'y ajoute la saumure
- ✓ Je ferme de manière hermétique et je range dans mon sac
- ✓ Je goûterai chez moi avec le rythme choisi



Exercice 2 : binôme 14min soit environ 7min par personne

- ✓ Le premier remonte le temps en marchant et retrouve les différentes cultures ou environnements dans lequel il a mariné. Il partage ce qu'il en garde et ce qu'il a choisi de laisser sur place
- ✓ Le deuxième écoute attentivement et repère ce qui fait éventuellement écho en lui
- ✓ Changement de rôle



3. Marinade dans un puzzle de saveurs

Ce que je choisis de composer : socles, compositions, mémoires, couleurs, consistances, météo, le temps ...



Conclusions

- ✓ Quelles marinades avez-vous vécu pendant 5 heures?
- ✓ Avec quoi je pars à 15h aujourd'hui ?

