



De la Sève à l'Assiette

Fontenay-Aux-Roses, le 18 Octobre 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



Les fruits occupent une place importante au Vietnam

1. Dans l'alimentation quotidienne
2. Dans la culture et les traditions
3. Dans l'économie
4. Dans le tourisme



Exemples de plateau d'offrandes au Vietnam, 5 fruits ngũ quả (1/2)



Exemples de plateau d'offrandes au Vietnam, 5 fruits ngũ quả (2/2)

1. Le chiffre 5 représente les 5 éléments (Ngũ Hành) dans la cosmologie asiatique : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau, et aussi les 5 directions et les 5 bénédictions (longévité, richesse, paix, vertu, mort naturelle)
2. La composition varie selon la région

Nord du Vietnam

Fruits classiques : banane verte, pamplemousse, orange/mandarine, pomme/poire, pastèque
Plateau plus traditionnel et symétrique. Couleurs harmonisées l'équilibre familial et la prospérité

Sud du Vietnam

Mãng cầu (pomme cannelle) → cầu (souhaiter)

Dừa (noix de coco) → vừa (suffisant)

Đu đủ (papaye) → đủ (assez)

Xoài (mangue) → xài (dépenser)

Thơm (ananas) → succès et odeur agréable

→ "*Cầu vừa đủ xài thơm*" _Que les souhaits soient exaucés, avec assez pour vivre et dans la prospérité



Classons les fruits selon

1. La botanique : à noyau, à pépin, agrume, à nombreuses graines, composé
2. La culture et les traditions : bon augure, offrande, Têt, fruits tabous
3. La géographie : nord, centre, sud
4. La médecine traditionnelle vietnamienne *Thuốc Nam*



Atelier De la Sève à l'Assiette, le 18 octobre 2025



Un atelier en 3 séquences...

1. de la sève au fruit
2. l'extérieur et l'intérieur
3. du piquant à la douceur

... en explorant

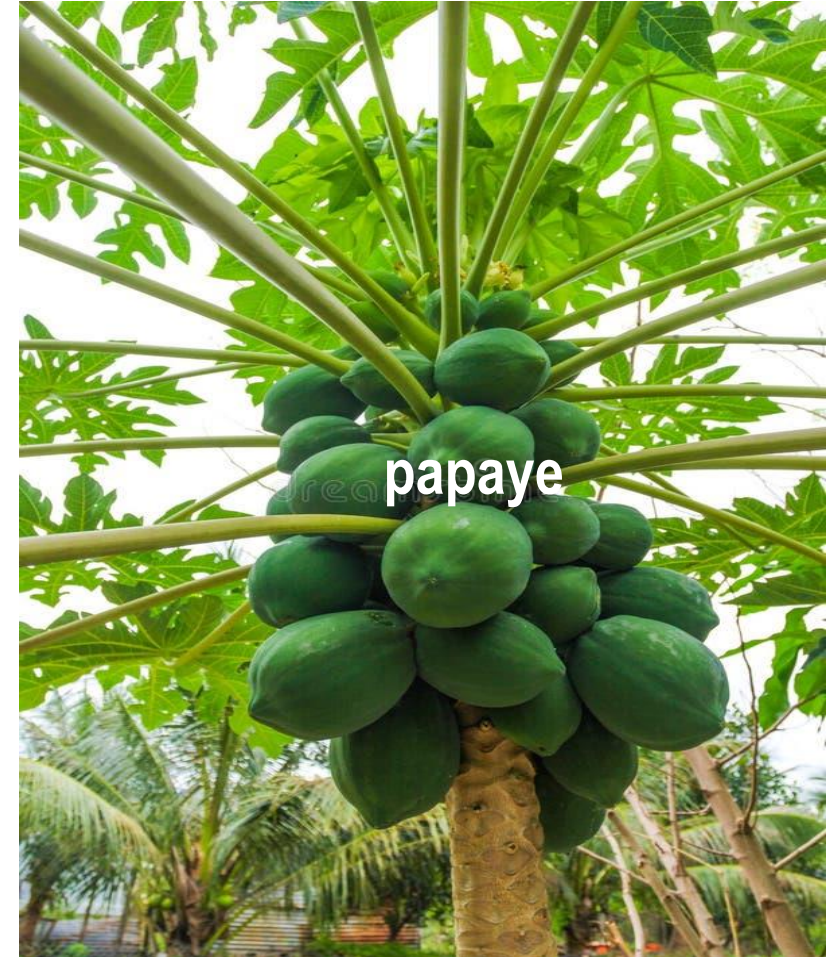
1. souplesse et fluidité
2. *đu đũ* (prononcer dou dou), la juste quantité
3. des protecteurs de parties fragiles

... en dégustant

1. les fruits verts
2. les fruits mûrs
3. les fruits séchés



2 fruits mis à l'honneur aujourd'hui



Atelier De la Sève à l'Assiette, le 18 octobre 2025





L'odeur de la papaye verte 1:02 min

<https://www.youtube.com/watch?v=nr9ku05ralk>



Atelier De la Sève à l'Assiette, le 18 octobre 2025



Symbolique de la papaye *đu đủ* au Vietnam

- Abondance et suffisance

Le mot *đu đủ* signifie "assez", "suffisant" en vietnamien.

Ainsi, offrir ou avoir de la papaye symbolise le souhait d'avoir assez de tout dans la vie : nourriture, richesse, bonheur.

- Chance et prospérité

Dans le contexte des offrandes, la papaye est associée à la bonne fortune et à la prospérité qui dure toute l'année.

- Santé et bien-être

Riche en vitamines, la papaye évoque aussi la santé et le bien-être physique.

Offrir ou inclure la papaye dans un plateau de fruits, c'est faire un vœu de vie équilibrée et harmonieuse,
avec assez de ressources pour soi et sa famille, ainsi qu'une bonne santé.





Atelier De la Sève à l'Assiette, le 18 octobre 2025



Marchand de rue

<https://www.youtube.com/watch?v=Z15cEzsTeYY>

Coupe

<https://www.youtube.com/shorts/pQi8eP6eMFc>



Symbolique du jacquier *mít* au Vietnam

- Abondance, générosité, fertilité richesse (matérielle et spirituelle)
- Chance et prospérité familiale
Offrir du jacquier dans un plateau de fruits est un souhait de prospérité durable et de bonne fortune
- Longévité et vitalité, deux valeurs très respectées dans la culture vietnamienne
- Protection contre les mauvais esprits dans certaines croyances populaires

Le nom sanskrit de cette plante est pāramitā, la fin de toutes choses et la prise de conscience de ne plus avoir d'inquiétude sur la vie quotidienne normale.

Le jacquier symbolise ici l'intelligence, rappelant aux gens de rester calmes.



Laissons place aux

- Jeux
- Partages
- Dégustation
 - ✓ Salade de papaye verte
 - ✓ *Mít non kho* jeune pomme jacque au caramel. Goûter le porc au caramel pour faire la différence
 - ✓ Papaye mûre, jacque mûr
 - ✓ Jacque séché et papaye séché

