



## Yin Yang dans l'art culinaire vietnamien

---

# Âm Dương trong nghệ thuật ẩm thực của người Việt



## YIN - YANG

Les Vietnamiens accordent une grande importance au manger. Celui-ci est une première nécessité dans leur vie journalière et dans leur culture. Rien n'est surprenant de voir qu'un grand nombre de mots usuels ont été préfixés par le mot ăn bien que l'utilisation de ce dernier ne soit pas justifiée dans la signification de ces mots. Parmi ceux-ci, on peut citer: ăn nói ( parler ), ăn mặc ( habiller ), ăn ở ( vivre ), ăn tiêu ( consommer ), ăn ngủ ( dormir ), ăn trộm ( voler ), ăn gian ( tricher ), ăn hiếp ( opprimer ) etc .. On a l'habitude de dire souvent : Trời đánh tránh bữa ăn pour dire que même Dieu n'ose pas déranger les Vietnamiens durant leur repas.



[www.vietnammonpaysnatal.fr](http://www.vietnammonpaysnatal.fr)

Leur manger est élaboré soigneusement selon le concept du Yin et du Yang et de 5 éléments (Thuyết Âm Dương Ngũ Hành) qui est à la base fondamentale de leur civilisation Văn Lang. Yin -Yang (Âm Dương) est la représentation de deux pôles de toutes choses, une dualité à la fois contraire et complémentaire. Est de nature Yin tout ce qui est fluide, froid, humide, passif, sombre, intérieur, d'essence féminine comme le ciel, la lune, la nuit, l'eau, l'hiver. Est de nature Yang tout ce qui est solide, chaud, lumineux, actif, extérieur, d'essence masculine comme la terre, le soleil, le feu, l'été. L'homme est le trait d'union entre ces deux pôles ou plutôt entre la Terre (Dương) et le Ciel ( Âm ). L'harmonie peut être trouvée seulement dans l'équilibre que l'homme apporte à son environnement, à son univers et à son corps. La nourriture des Vietnamiens trouve ainsi toute sa préparation méticuleuse et sa particularité dans la relation dialectique de la théorie du Yin et du Yang. Elle témoigne aussi du respect de la tradition culturelle millénaire d'un pays agricole et d'une civilisation connue pour la culture du riz avec sa technique de la rizière inondée (trồng lúa nước).

C'est pour cela que le riz ne peut pas être manquant dans un repas vietnamien. Il est à la base d'un grand nombre de plats vietnamiens. (bánh cuốn, bánh xèo, phở, bún, bánh tráng, bánh chưng vân vân..) (raviolis, crêpe, soupe tonkinoise, vermicelle, galette de riz, gâteau de riz etc ..). Le riz peut être complet, rond, long, concassé, parfumé, gluant etc ... Plus qu'un aliment, le riz est pour les Vietnamiens la preuve intangible de leur culture Bai Yue, la trace d'une civilisation qui ne se perd pas sous le poids de la longue domination chinoise.

La manière de manger des Vietnamiens n'est pas étrangère non plus à la recherche du juste milieu prôné dans le concept du Yin et du Yang. "Manger ensemble" exige à leurs yeux un certain respect, un certain niveau de culture dans l'art de manger car il y a l'interdépendance indéniable des convives dans le partage alimentaire et spatial. On a l'habitude de dire : Ăn trông nôi, ngồi trông hưởng. On doit faire attention à la marmite du riz lorsqu'on mange et à l'orientation au moment où on est assis. C'est la maxime que les parents vietnamiens ont l'habitude de dire à leurs enfants quand ils se mettaient à table et étaient encore de jeunes garçons. On doit se comporter au juste milieu lorsqu'on est invité à un repas. On n'a pas le droit de manger trop vite pour éviter d'être taxé d'impolitesse mais on ne peut pas manger trop lentement à son rythme car on peut laisser les autres convives dans l'attente. On n'est pas permis de vider les plats ou la marmite car on se sent trop gourmand. Par contre, on ne connaît pas le savoir-vivre si on mange un tout petit peu, ce qui pourrait vexer l'hôte de la maison. Ce comportement circonspect peut être résumé par le dicton suivant: Ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ. (Vider la marmite mérite une fessée, en laisser le reste conduit à la perte de l'épouse). C'est cette recherche constante de l'équilibre évoqué dans la théorie de Yin et de Yang que le Vietnamien doit exercer avec habileté dans un repas. On ne peut pas ignorer non plus le caractère "varié" que porte la nourriture vietnamienne. Celle-ci se caractérise par la diversité et l'exubérance visible des couleurs des ingrédients dans sa préparation.



Autour d'un bol de riz s'est créée une multitude de couleurs, de saveurs et de plats. La manifestation des 5 organes des sens (ngũ giác) est aussi présente dans un repas vietnamien:

l'odorat: par le dégagement des arômes et des odeurs des mets servis,

la vue: par la coloration variée des ingrédients qui entrent dans la préparation de ces mets

le goût: par les saveurs des plats,

l'ouïe: par le bruit provoqué par l'aspiration du thé ou du bouillon avec la bouche,

le toucher : par la maniement incessant des baguettes

Pour quelques spécialités vietnamiennes (gà nướng (poulet rôti), gà luộc (poulet cuit à la vapeur), gỏi cuốn (rouleau de printemps), le

recours à la main est très apprécié. La plupart des Occidentaux sont habitués à attribuer aux Chinois la détention de la civilisation des baguettes. Pourtant elle est le produit du berceau de la civilisation de riziculture de l'Asie du Sud Est. C'est ce qu'a écrit l'historien chinois Đàm Gia Kiện dans le livre intitulé " L'histoire culturelle de la Chine" ( Lịch sử văn hóa Trung Quốc ) ( 1993, page 769 ) :

A l'époque antérieure à l'unification de la Chine par Qin Shi Huang Di, les Chinois continuaient à se servir de la main pour saisir la nourriture. C'était une tradition qu'on a trouvée chez les peuples cultivant du millet ( kê ), de l'orge ( mạch ) et mangeant du pain, de la brioche ( bánh bao ) et de la viande. Ils ne commencèrent à se servir des baguettes qu'au moment de leur expansion vers le Sud de la Chine.

Cette affirmation a été justifiée par les découvertes scientifiques récentes. Les baguettes peuvent être fabriquées seulement dans une région où l'abondance des bambous n'est plus mise en doute. C'est le cas de la Chine du Sud et de l'Asie du Sud Est . Elles sont l'outil rudimentaire façonné à l'image du bec de l'oiseau pour pouvoir saisir efficacement le grain de riz et les poissons et pour ne pas salir les mains avec les plats ayant tendance à contenir de l'eau (soupe, potage, saumure etc ..). On trouve dans l'utilisation des baguettes des Vietnamiens une philosophie à la fois simple et humoristique. Une paire de baguettes est toujours comparée à un couple de mariés. C'est pourquoi on a l'habitude de dire :

Vợ chồng như đôi đũa có đôi

Bây giờ chồng thấp vợ cao như đôi đũa lệch so sao cho bằng.

Le mari et la femme sont analogues à une paire de baguettes.

Comment peut-on effectuer la comparaison lorsqu'une paire de baguettes est disproportionnée à l'image d'un mari minuscule et d'une épouse de taille élevée ?

A l'époque de la dynastie des Lê, casser une paire de baguettes est synonyme de la rupture du mariage. On préfère une épouse stupide à la place du désastre qu'on peut avoir avec une paire de baguettes qui

gondolent. C'est cette préférence qui est mainte fois évoquée dans le dicton suivant :

Vợ dại không hại bằng đũa vênh.

Outre le caractère "vif" et "animé" trouvé dans le maniement des baguettes, on ne peut pas ignorer non plus le caractère "collectif " qu'on aime attribuer à cet ustensile rudimentaire. On fait référence souvent à une botte de baguettes pour évoquer la solidarité. Le dicton : Vợ đũa cả nắm (Saisir les baguettes en grande quantité) reflète bien cette idée lorsqu'on voudrait critiquer quelqu'un et sa famille lors d'une dispute ou d'un débat.

La farouche volonté des Vietnamiens d'accorder une grande attention à l'équilibre du Yin et du Yang se retrouve aussi dans leur manière de manger. Un bon repas doit répondre à un certain nombre de critères dont on ne peut pas ignorer l'interdépendance :

1) Il doit être en accord avec le climat. Il ne peut pas être défini comme bon même s'il est servi avec des plats savoureux.

2) Il doit se dérouler dans un endroit et dans une ambiance agréable sinon il n'est pas non plus bon.

3) Il doit être partagé avec des amis intimes sinon le mot bon ne peut lui être attribué.

C'est pourquoi en partant de ces critères évoqués ci-dessus, un bon repas vietnamien n'est pas nécessairement bien garni. On trouve quelquefois le maigre dans un bon repas. C'est celui des pauvres paysans vietnamiens où le savant mélange des parfums des herbes aromatiques joue un rôle prépondérant.

La recherche judicieuse de l'équilibre du Yin et du Yang se manifeste indéniablement dans les plats, dans le corps humain et entre l'homme et son environnement. Dans l'art culinaire vietnamien, on relève les trois points importants suivants :

## 1°) Équilibre Yin -Yang dans la constitution des plats.

Les Vietnamiens tentent de distinguer les plats selon la classification qu'ils ont établie par rapport aux cinq éléments de Yin-Yang : hàn ( froid ) ( Eau ), nhiệt ( chaud ) ( Feu ), ôn ( tiède ) ( Bois ), lương ( frais ) ( Métal ) et bình ( tempéré ) ( Terre ). Ils tiennent compte de la compensation, de l'interaction et de la combinaison des ingrédients et des condiments dans l'élaboration d'un plat. On constate la litanie des légumes et des condiments dans la composition des recettes vietnamiennes. Connu pour soigner les maladies causées par le "froid" ( toux, rhumes etc ..), le gingembre ( gừng ), le condiment de caractère Yang, est visible dans tous les plats ayant tendance à porter le caractère froid: bí đao ( courge ), cải bắp ( chou pommé ), rau cải ( légumes ) et cá ( poisson ). Le piment de saveur très piquante et de nature Yang (chaud) est fréquemment utilisé dans les plats ayant le caractère froid, tempéré ou puant ( fruits de mer, poissons cuits à la vapeur par exemple ). On a l'habitude de manger les oeufs couvés ( trứng gà lộn, trứng vịt lộn ) des poules ou des canards ayant tendance à porter le caractère Yin ( Âm ) avec les petites feuilles très parfumées de la persicaire ( rau răm ) de tendance Yang. La pastèque de caractère Yin ( Âm ) est mangée toujours avec du sel de nature Yang ( Dương ). Le plat le plus typique des Vietnamiens reste la saumure de poisson. Dans la préparation de cette sauce nationale, on note la présence de 5 saveurs classées selon les 5 éléments du Yin et du Yang: mặn ( salée ) avec le jus de poisson ( nước mắm ), đắng ( amère ) avec le zeste du citron ( vỏ chanh ), chua ( acide ) avec le jus du citron ( ou du vinaigre ), cay ( piquante ) avec les piments pilés en poudre ou coupés en miettes et ngọt ( sucrée ) avec du sucre en poudre. Ces cinq saveurs ( mặn, đắng, chua, cay, ngọt ) combinées et trouvées dans la sauce nationale des Vietnamiens correspondent respectivement aux 5 éléments définis dans la théorie de Yin et de Yang ( Thủy , Hỏa , Mộc , Kim Thổ ) ( Eau, Feu , Bois, Métal et Terre ).

## 2°) Équilibre Yin -Yang dans le corps humain.

La nourriture des Vietnamiens est employée parfois comme un médicament efficace dans le but de remédier au dysfonctionnement provoqué par le déséquilibre du Yin et du Yang dans leur corps

humain. Pour les Vietnamiens, le scénario rencontré dans la nature se retrouve à l'intérieur de leur corps. Lorsqu'un organe devient trop yin, cela entraîne un ralentissement du métabolisme physiologique (sensation de froid, ralentissement des battements cardiaques, de la digestion etc ..). À l'inverse, s'il devient trop Yang, cela suscite une accélération du métabolisme physiologique (sensation de chaleur, accélération du coeur, hyperactivité physique et mentale etc ..). Le bon équilibre du Yin et du Yang maintient la vie et assure une bonne santé. Pour retrouver cet équilibre, une personne dont la maladie est de caractère Yin ( Âm ) doit manger des plats ayant tendance à porter le caractère Yang ( Dương ). Par contre une maladie de caractère Yang doit être combattue par des plats de caractère Yin. Pour les Vietnamiens, manger c'est se soigner. La constipation (une maladie de caractère Yang) ne trouve que sa guérison dans les plats de caractère Yang ( chè đậu đen, chè đậu xanh etc .. (compote liquide de doliques noirs ou verts, une sorte de dessert des Vietnamiens). Par contre, la diarrhée ou le mal au ventre de caractère Yin peut être combattue efficacement avec les plats assaisonnés (gingembre (gừng), galanga ( riềng )) de caractère Yang. Le refroidissement (une maladie de caractère Yin) doit trouver sa solution dans un potage de riz bondé de fines rondelles de gingembre.

## 3°) Équilibre Yin -Yang avec l'environnement.

On a l'habitude de dire en vietnamien : Ăn theo mùa ( Manger selon la saison ). Ce dicton reflète bien l'état d'esprit des Vietnamiens de rester toujours en phase avec la nature et l'environnement dans la nourriture.

En été, l'apport de la chaleur favorise l'abondance des légumes, des fruits de mer et des poissons. Les Vietnamiens ont ainsi un penchant vers les légumes et les poissons. On trouve qu'ils ont l'habitude de faire cuire à l'eau des légumes ( luộc ), de les fermenter ( dưa ) et de faire des salades de légumes hachés ( gỏi ). Les plats contenant de l'eau sont très appréciés. C'est le cas du phở, le bouillon national des Vietnamiens. Les saveurs amère et aigre ne peuvent pas être absentes non plus dans la cuisine vietnamienne. C'est le cas du potage aigre-doux préparé avec du poisson (ou des crevettes), du tamarin ( ou de l'ananas ) et des tomates ( canh chua cá, canh chua tôm ).

Par contre en hiver, pour résister au froid, les Vietnamiens préfèrent de manger de la viande et des plats plus gras. (de caractère Yang). On note l'utilisation massive des substances liquides oléagineuses (végétales ou animales) et des condiments (gingembre, piment, ail, poivre etc ..). Cuire de la viande à petit feu dans de la saumure du poisson ( rim thịt ), faire sauter ( xào) ou frire de la viande ( rán ) sont les méthodes de cuisson fréquemment employées et conformes aux variations climatiques. Étant connu comme un pays tropical (Yang) ( Dương ), le Viêt-Nam possède un grand nombre de plats de caractère froid ( Âm ). C'est ce que le père de la médecine traditionnelle vietnamienne Hải Thượng Lãn Ông (Lê Hữu Trác) a eu l'occasion de souligner dans son ouvrage intitulé "Nữ Công Tráng Lãm". Sur les 120 denrées alimentaires, il a réussi à en relever une centaine de caractère Yin. Cette remarque met en évidence la préférence indiscutable des Vietnamiens pour les plats de caractère Yin dans leur structure alimentaire traditionnelle et l'importance qu'ils continuent à accorder dans la recherche de l'équilibre avec la nature et l'environnement.

La cuisine vietnamienne trouve de plus en plus d'adeptes en Occident. Contrairement à d'autres cuisines qui jouent sur les sauces, elle préfère l'utilisation massive des herbes aromatiques et des condiments. C'est une cuisine qui se distingue par sa légèreté et sa digestibilité. Beaucoup moins grasse que la cuisine chinoise, elle ne manque pas de montrer sa subtilité et son originalité. Elle ne compte pas moins de 500 plats dont le plus connu reste le pâté impérial (chả giò).

C'est dans cette cuisine qu'on trouve non seulement l'harmonie des saveurs et la multitude des variations subtiles autour d'un bol de riz mais aussi un accord profond et intime avec la nature et l'environnement.

Yin -Yang n'y perd pas non plus sa vitalité, les Vietnamiens leur âme et leur tempérament.

Viêt-Nam mon pays natal. Terre des dragons et des légendes.  
Copyright 1997- 2009. Dang Anh Tuấn