

Au Cambodge

បុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី

Chaul Chhnam Thmey !

Littéralement « Entrer année nouvelle ». Oui, les fêtes du Nouvel an khmer débutent le 14 avril !

A Siem Reap, on se prépare à 5 jours de fête. Une bonne nouvelle après tous ces mois sans festivité, et un grand plaisir de voir ainsi repartir une saison touristique !



Le premier jour de cette fête, est appelé « Maha Sangkran ». Traditionnellement, les gens se rendent dans les temples pour offrir de la nourriture aux moines le matin et recevoir des bénédictions. Pour attirer la chance, les fidèles se lavent le visage avec de l'eau bénite le matin, la poitrine à midi et les pieds le soir avant de se coucher. On met de beaux vêtements pour accueillir « l'ange de la nouvelle année ».

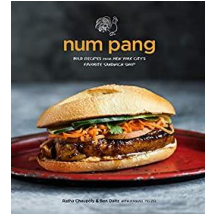
Le deuxième jour, c'est « Veareak Vanabat », jour de charité. Le soir, de nombreuses personnes construisent une montagne de sable entourée de quatre monticules plus petits pour représenter Bouddha et ses disciples.

Le troisième jour, « Leung Sakk », on lave les statues de Bouddha pour se débarrasser des mauvaises actions de l'année écoulée. C'est aussi l'occasion de batailles d'eau et de talc.



Le Nouvel An khmer est aussi l'occasion de préparer des plats uniques comme les nems, le 'ya-hon' (pot chaud khmer), le Kralan (gâteau de riz cuit à la vapeur mélangé à des haricots, de la noix de coco râpée et du lait de coco, qui est fourré dans un morceau de bambou et rôti), le 'Lort Cha' (nouilles), le 'Num Pang' (sandwichs baguette) et le Khmer Fish Amok

(curry cuit à la vapeur). L'un des plats les plus appréciés, le 'Nom Ansom', est généralement servi comme un dessert sucré à base de riz gluant et de banane, mais il peut aussi être servi salé avec du porc et une garniture de fécule ressemblant à de la pomme de terre.

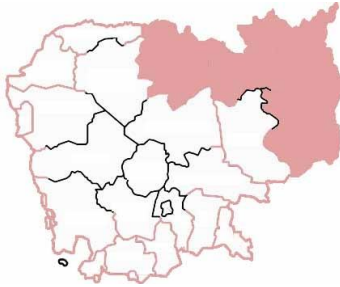


Les résultats de la classe 12 (terminale), ne sont pas très brillants, comme dans l'ensemble du pays. 3 reçus. L'une part en droit, une autre en informatique, et la troisième en formation d'aide soignante, toutes à Siem Reap où elles seront logées dans les chambres que loue l'AER. Quant aux 5 autres, ils cherchent une formation en apprentissage, sauf un qui fera un rattrapage pour intégrer une formation en génie civil.

Les écoles du Cambodge ont été fermées pendant 250 jours en 2020 et 2021, soit l'équivalent de près de deux tiers des deux années scolaires. Les évaluations de 6^{ème} montrent des résultats alarmants sur les compétences de base par rapport à 2016 : baisse de 34 à 45% en langue khmère et de 49 à 74 % en mathématiques. Les garçons ont perdu davantage de connaissances et ont obtenu de moins bons résultats aux tests : 55 % des garçons ont été évalués comme ne satisfaisant pas aux compétences de base en langue khmère en 2021, contre 34 % des filles.

Il est à saluer toute notre équipe locale qui a mis tout en œuvre pour aider nos filleuls durant cette pandémie par du tutorat par les plus grands, du soutien par les professeurs dans le Centre de Chup où les plus grands ont continué à être hébergés, des cours dispensés aux plus jeunes par l'enseignante Srey Hout jusqu'au bout de sa grossesse dans les différents villages, et le surplus de datas offert aux enfants pour leur permettre de suivre les cours en ligne.

Covid et Ukraine, un cocktail qui, comme partout ailleurs plombe l'économie cambodgienne. Par l'augmentation du prix des carburants, le nombre de touristes, surtout Chinois puisqu'encore confinés par endroits, toujours faible, l'inflation qui résulte de tout cela, le prix des produits « de base » augmente fortement, mais le gouvernement reste confiant : « *le pays peut s'en sortir* »



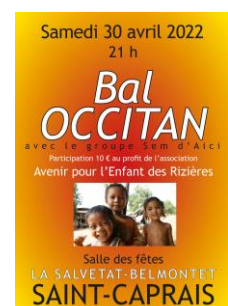
En tout cas, si vous allez au Cambodge, vous pourrez voir les sourires sur les visages enfin découverts : les Cambodgiens des provinces du nord « tombent le masque » ! Les autres provinces devraient rapidement suivre.

Le printemps, quant à lui, était au rendez-vous le 21 mars dernier. Il a fait le bonheur des amoureux de la nature avec la floraison des cerisiers, ornementaux ceux-ci, et l'équinoxe d'Angkor. Ce phénomène a lieu 2 fois par an : le soleil se lève exactement au-dessus du sommet du temple d'Angkor Wat. Les architectes de l'ancienne civilisation angkorienne ont conçu la position du temple de manière à ce qu'il s'aligne avec le soleil pour créer ce phénomène unique.



En France

**Petite déception, la première manifestation festive depuis le début de la pandémie n'a pas soulevé les foules. Trop peu de parrains, peu de spectateurs, mais ces derniers ont été embarqués par le dynamisme de Jomolo (prononcez « Yomolo », et oui, c'est de l'Occitan !). Gageons que plus se déplaceront pour le bal occitan du 30 avril prochain !!
Midi-Pyrénées, toujours mobilisée !!**



En avril.....mange des mangues !

Avril, c'est la saison de la mangue khmère. Deux fois par an, les manguiers offrent leurs fruits parfumés aux gourmands...mais pas que... Le magnésium et le potassium qu'elles contiennent agissent favorablement sur la pression artérielle, le cœur et le stress, leurs fibres sur le système digestif, son taux de vitamine A soutient le système immunitaire et protège les yeux, et son taux d'antioxydants aide à lutter contre le vieillissement et le cancer. Peu calorique, elle est une alliée minceur et convient aussi aux futures mamans. Quant à son taux de vitamine B6, elle aide au sommeil.

Bientôt remboursée par la Sécu la mangue !

Et son meilleur atout, c'est son goût.

Les manguiers étaient déjà cultivés au Cambodge il y a des milliers d'années. Ce fruit populaire est généralement consommé vert ou mûr avec du sel et du piment comme en-cas, râpé dans une salade ou avec du poisson, et mûr avec du riz gluant comme dessert dans la cuisine khmère.

Mangez-les vertes, goûtez-les mûres, ces fruits à noyau regorgent de nutriments.



Nhoam Svay Kchei:
Salade de Mangue Verte
Pour 2 personnes



Ingrédients

150 gr de mangue verte râpée
15 gr de carottes râpées
30 gr de poitrine de poulet (calmar ou crevettes)
5 c. à soupe de teck trei mteh (vinaigrette au chili)
10 morceaux de basilic doux
2 c. à soupe de cacahuètes grillées
15 gr d'échalotes émincées

1. Pelez et râpez la mangue verte avec un économiseur et mettez le tout dans une assiette.
2. Tranchez la poitrine de poulet sautée avec l'assaisonnement et conservez la dans une autre assiette jusqu'à ce qu'elle soit froide.
3. Dans un bol, mettez tous les ingrédients et ajoutez la vinaigrette khmère. Ajustez l'assaisonnement au goût.
4. Retirez du bol et placez-le délicatement sur l'assiette.
5. Servir avec des cacahuètes grillées.