

# Recette

## LES « NANKHATAI » BISCUITS BENGALIS SABLÉS

(POUR UNE PLAQUE D'ENVIRON 20 BISCUITS)



### Ingrédients :

- 150 g de farine de blé
- 50 g de farine de pois chiches (ou maizena)
- 100 g de sucre de glace
- 100 g de beurre ou de ghee  
(beurre clarifié) à température ambiante
- ½ cc de cardamome moulue
- 1 pincée de sel
- ½ cc de levure sèche
- Un peu de lait
- Eventuellement quelques pistaches ou amandes concassées pour le dessus

### Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 160 degrés (chaleur tournante)
2. Mélanger le beurre ramoli et le sucre en crème
3. Ajouter les farines, la levure, la cardamome et le sel
4. Ajouter du lait pour obtenir une pâte homogène
5. Eventuellement mettre au frais 15 minutes, pour que la pâte durcisse
6. Former des boules de la grandeur d'une noix, placer-les sur une plaque recouverte avec du papier cuisson
7. Aplatis légèrement chaque boule avec les doigts et y mettre 1 pincée de pistaches ou d'amandes
8. Enfourner jusqu'à ce que les bords dorent (environ 20 minutes)
9. Laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique.

Bon appétit!

### PRIÈRE DU BANGLADESH

Mon Dieu,  
Nous te prions pour les enfants pauvres,  
Qui doivent travailler,  
Qui ont perdu leur sourire,  
Qui ont peur le soir dans le noir...  
Nous te prions pour qu'ils  
Puissent aller à l'école,  
Qu'ils retrouvent le sourire,  
Qu'ils soient réconfortés  
Donne-leur, donne-nous ta tendresse  
Pour que l'Amour remplisse tous les cœurs.

Amen



**Pour les dons :** IBAN CH61 0900 0000 1700 1220 9, mention «Young Missio»  
**Impressum :** Missio Suisse, route de la Vignettaz 48, 1700 Fribourg | **Rédaction :** team de Young Missio | **Contact :** e-mail: missio@missio.ch, www.missio.ch | **Photos :** © Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ / K M Asad, © Missio Suisse / **Dessin du conte :** Fulvio Pirazzi | **Graphisme :** Martin Zoeller

YOUNG  
missio

# MILAMI AU BANGLADESH

2025 – 2026



Journal des enfants  
DÉCOUVREZ LE  
BANGLADESH

### Asha

Bonjour je m'appelle Asha et j'ai 10 ans, j'habite un petit village du Bangladesh avec mon petit frère et ma maman. Notre maison est faite en ..... et en tôle ; devant chez nous, il y a un grand ..... sous lequel nous jouons volontiers.

Avant de partir à l'école, je mange un bol de riz et de lentilles.

Je suis ..... car j'ai beaucoup de copains et copines qui ne vont pas à l' ..... Ils doivent travailler pour aider leur famille qui est trop ..... Ils font des travaux pénibles comme casser des briques pour construire des maisons, traiter des peaux de bêtes pour faire du cuir, fabriquer des ustensiles en ..... Heureusement, il y a des ..... qui les aident pour leur permettre d'aller à l'école quand même.

J'arrive maintenant à l'école, c'est une simple salle avec des bancs en ..... et un grand tableau noir.

Après l'école, j'aide ma maman à faire la ..... dans la rivière ou à préparer le repas au-dessus du feu.

Quand je serai grande, j'aimerais devenir .....

### RÉPONSE À LIRE EN MIROIR

institutrice, aluminium, associations, bois, lessive, école, pauvre, bambou, manguier, triste, manguier, associations, bois, lessive, école, pauvre, bambou, manguier, triste

### CONSIGNE

Voici le témoignage d'Asha, sauras-tu remettre les 10 mots suivants au bon endroit : institutrice, manguier, bois, école, lessive, associations, pauvre, aluminium, bambou, triste.

## Un Conte du Bangladesh

# LE TIGRE AU CŒUR TENDRE



Il était une fois, dans un village, un paysan infirme qui mendiait chaque jour son bol de riz. Même ses deux enfants doivent travailler ! Ils passaient de nombreuses heures chez un riche propriétaire qui les maltraitait et ne leur donnait rien, s'ils n'avançaient pas assez vite.

Un soir, il se mit à pleuvoir, pleuvoir, tant et si bien que tout fut bientôt inondé; il y avait de la boue partout. Et le petit Aond ne retrouva pas le chemin de la maison, il était perdu.

Soudain, il entendit le rugissement d'un tigre. Le garçon se cacha pour ne pas être vu. Mais le tigre s'approcha tout doucement et lui demanda : « Que fais-tu là, petit homme ? N'aie pas peur ».

Aond répondit : « Je suis perdu, je ne retrouve pas le chemin pour rentrer à la maison ».

« Ne t'inquiète pas, je vais t'aider à retrouver ta famille », dit le tigre avec un sourire rassurant.

Ils partirent ensemble, traversant les rivières, escaladant les collines et marchant à travers les buissons épais. Ils trouvèrent un petit mouton qui était en train de se noyer dans la boue.

Ils le sauvèrent et il put monter sur le dos du tigre avec Aond.

Un peu plus loin, ils trouvèrent le riche propriétaire qui était tombé dans la rizière. Il gémissait et tremblait de froid.

A nouveau, le tigre au cœur tendre le sortit de ce mauvais pas. Il le réchauffa et ils l'amènèrent chez lui.

L'homme, reconnaissant, demanda au tigre ce qu'il pouvait faire en retour, pour ce service rendu. Le tigre demanda à ses deux nouveaux amis ce qu'ils pensaient.

Ils dirent de manière catégorique d'arrêter de faire travailler Aond ainsi que tous les enfants qu'il exploitait.

L'homme, qui était tout heureux d'avoir été sauvé, avait les larmes aux yeux et eut son cœur transformé ; il devint bon.

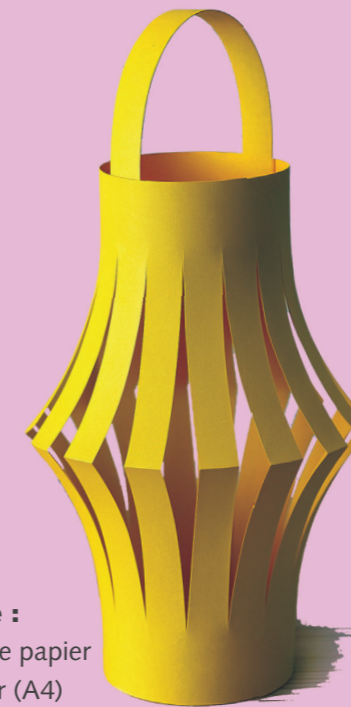
Non seulement, il libéra Aond et les enfants de leur lourd labeur mais engagea son papa et tous les pauvres qui n'eurent plus besoin de mendier. De plus, il fit construire une école pour les enfants.

Le tigre au cœur tendre disparut dans la jungle. Grâce à ses nouveaux amis, Aond et le petit mouton, il garde désormais les yeux ouverts sur l'injustice.

## Bricole :

# DES LANTERNES BENGALAISES EN PAPIER

Au Bangladesh, lors de fêtes comme Pohela Boishakh (le Nouvel An bengali) ou d'autres célébrations traditionnelles, les rues s'illuminent. Ces lanternes en papier vont égayer les célébrations et pourquoi pas ta maison !



### Matériel nécessaire :

- 1 feuille de papier de couleur (A4)
- 1 règle
- Ciseaux
- Colle en bâton ou colle liquide
- Ficelle, agrafeuse ou ruban adhésif (pour accrocher)
- Facultatif : gommettes, paillettes, crayons, tampons, etc. pour décorer

1. Plie ta feuille de papier en deux dans le sens de la longueur.
2. Sur le côté plié, trace des lignes verticales espacées (environ 1,5 cm entre chaque), sans aller jusqu'au bout : arrête-toi à 2 ou 3 cm du bord opposé au pli.
3. Découpe sur les lignes en partant du pli, sans aller jusqu'au bord. Tu obtiens des bandes toujours attachées aux extrémités.
4. Déplie ta feuille : tu verras apparaître une jolie grille souple.
5. Enroule ta feuille pour former un cylindre, puis colle ou agrafe les deux extrémités courtes ensemble. Les bandes vont se bomber naturellement vers l'extérieur !
6. Eventuellement avec une bande de papier ou un bout de ficelle, fais une anse que tu colles en haut de la lanterne pour pouvoir la suspendre.
7. Si tu veux, décore la lanterne à ta guise (dessins, gommettes, paillettes ou autocollants, petits pompons ou franges en bas (pour un effet plus festif)
8. Accroche-la dans la maison, à la fenêtre, dans la classe ou sur une ficelle comme une guirlande. Elle peut aussi être posée sur une table comme déco.

### CONCOURS YOUNG-MISSIO

Colorie ton ange gardien et dessine à côté un autre ange pour un enfant du Bangladesh. Télécharge ce dessin sur [missio.ch](http://missio.ch)

