

## ATELIER CUISINE JAPONAISE – PRINTEMPS

« HANAMI » pique-nique sous les cerisiers en fleurs

Château de Bézy, le 23 avril 2017

Ateliers Kinoka vous invite pour cette occasion à préparer le « **hanami bentō** » et déjeuner sous les arbres fleuris dans le magnifique jardin du Château de Bézy !



Le **hanami** (花見) est la coutume traditionnelle japonaise d'apprécier la beauté des fleurs, principalement les fleurs de cerisier (**sakura**), lorsqu'à partir de fin mars ou début avril, elles entrent en pleine floraison.



Les **sakura** étaient à l'origine employés comme annonciateur de la saison de plantation du riz. Les gens croyant à l'existence de dieux à l'intérieur des arbres faisaient des offrandes aux pieds des sakura. Ensuite, ils participaient à l'offrande en buvant du saké.



De nos jours, le **hanami** se résume souvent à profiter de cette saison pour pique-niquer, discuter, chanter sous les cerisiers en fleur.

Le **bentō** (弁当) est un terme japonais désignant le repas rapide ou casse-croûte contenu dans un coffret pris hors de la maison mais aussi une façon de présenter le plat unique et extrêmement populaire au Japon.



Le **bentō** prend la place à la fois du sandwich mais en beaucoup plus nutritif, du plat de restauration rapide, du repas pris dans les trains, les avions, les excursions, etc.

Les aliments que l'on y trouve sont variés : environ 40 % de riz, 30 % de protéines, 20 % de légumes frais et 10 % de légumes macérés (tsukemono) ou de fruits.

C'est là que réside l'équilibre diététique du **bentō**, qui correspond aussi à une harmonie de saveurs, suscitant le contraste des goûts.

Le **bentō** exige que tout soit coupé pour être mangé facilement avec les doigts ou des baguettes.

Pendant l'époque Azuchi Momoyama (1568 à 1600), des boîtes en bois laqué sont produites et l'on mange des bentō en regardant les **sakura** en fleurs pendant le **hanami**.



*Nous allons préparer 7 plats : 1 plat du riz, 3 plats de légumes, 2 plats de protéines et 1 dessert.*

*Venez avec vos coffrets (tupper wears ou thermos, etc., pour confectionner des plats élaborés pendant l'atelier), le tapis et pourquoi pas une chansonnette (?! ) pour fêter ensemble en plein air cette belle saison de **hanami** !*