

L'Art du **BENTO** au Japon

Un repas complet dans une petite boîte

Di. 5 novembre de 13h à 17h30
Salle des Fêtes, Rue Ancienne 37, Carouge
(Entrée libre)

Organisation : Japan Club of Geneva (JCG), Consulat du Japon à Genève

Partenaires : All Nippon Airways (ANA), Yuki Corporation, Ville de Carouge



Image d'un bento fait maison

Contact presse :

- Consulat du Japon à Genève, section culturelle (sauf l'atelier)
mois.japon.geneve@br.mofa.go.jp
+41-22-716-9900
- Japan Club of Geneva (JCG) (pour l'atelier)
mail@japanclubge.ch

Programme

13h00	Mot de bienvenue par les autorités
13h10	Présentation (1 ^e session)
13h30	Démonstration par des chefs cuisiniers japonais (1 ^e session)
14h30	Atelier Bento par le JCG (1 ^e session)
15h00	Présentation (2 ^e session)
15h20	Démonstration par des chefs cuisiniers japonais (2 ^e session)
16h20	Atelier Bento par le JCG (2 ^e session)
17h05	Atelier Bento par le JCG (3 ^e session)
17h30	Fin de la manifestation

- Présentation (scène)

Cette séance a pour objectif de faire découvrir les différentes facettes du bento telles que son histoire, ses caractéristiques ainsi que sa place dans la société japonaise.

- Démonstration par des chefs cuisiniers japonais (scène)

Des chefs cuisiniers japonais prépareront un véritable bento gastronomique de style *shôkadô*, composé de mets variés et souvent proposé dans les restaurants japonais. Avec des techniques professionnelles, ils confectionneront un bento raffiné sur scène en donnant des explications et des conseils aux spectateurs.

- Atelier Bento par le JCG (buvette de la salle)

Cet atelier, organisé par le Japan Club of Geneva, a pour objectif d'initier le public à la fabrication d'un bento typique de la vie quotidienne d'une famille japonaise. A l'aide de divers mets préparés, les participants pourront élaborer leur bento original.

*Frais de participation: 20 CHF

Inscription obligatoire par mail auprès du JCG : mail@japanclubge.ch

Nombre de places limitées à 30 pers. par session.

- Exposition (salle)

Exposition de photos et de différentes boîtes de bento. Des ateliers origami (pliage en papier) et furoshiki (technique japonaise traditionnelle d'emballage en tissu) auront également lieu.

Le Bento

Le bento est une boîte-repas à emporter pour l'école, le lieu de travail ou bien en randonnée. Il s'agit aussi d'une forme de repas offert pour une occasion spéciale.

En général, le bento est composé de riz et d'autres accompagnements tels que du poisson et/ou de la viande grillée, de l'omelette, des légumes etc... et même parfois avec un dessert. Il est donc véritablement un repas complet contenu dans une petite boîte et cette forme de repas fait partie intégrante de la vie quotidienne et de la culture des Japonais.



Délicieux, équilibré, sain et esthétique, le bento commence même à faire des adeptes dans certains pays occidentaux, notamment en France et au Royaume-Uni.

Image d'un bento vendu à Paris

Un peu d'histoire...

Au Japon, la pratique d'emporter un repas à l'extérieur remonte à peu près au 5^e siècle. Nos ancêtres emmenaient leur repas stockable et portable avec eux pour pouvoir déjeuner au cours de leur travaux agricoles et à la chasse.

On dit souvent que le mot « bento » est apparu à l'époque d'ODA Nobunaga, l'un des célèbres commandants militaires du 16^e siècle. Il nourrissait les nombreuses personnes présentes dans l'enceinte de son château sous forme de repas distribués et c'est à ce moment là que le mot « bento » est apparu, désignant ce type de repas simple distribué individuellement.

A l'époque d'Edo (1603-1868), le bento est devenu un accompagnement indispensable lors des excursions et des sorties au théâtre. Le *Makunouchi bento*, composé de mets variés, est apparu à cette époque.

Le premier *Ekiben*, un repas vendu à la gare pour les passagers, a quant à lui vu le jour pendant l'ère Meiji (1868-1912).

Variétés de Bento

- Bento fait maison

C'est un bento typique au Japon préparé par la mère ou le père pour ses enfants, par la femme pour son mari (ou vice-versa !) ou bien pour son propre usage et mangé à l'école et au lieu de travail. Il est souvent composé de riz et de mets familiaux.

Il joue aussi un rôle important pour nourrir les liens familiaux et comme vecteur de communication, celui-ci permettant à son concepteur de transmettre son affection à son destinataire.



Image d'un bento fait par une mère pour son enfant

- Shôkadô bento

Inspiré par une boîte de couleurs, le *Shôkadô bento* s'est développé à l'époque d'Edo. Il est caractérisé par des mets variés et raffinés qui changent selon les saisons et par l'harmonie des différentes couleurs présentées.

- Makunouchi bento

Le *Makunouchi bento* est apparu aussi à l'époque d'Edo avec le développement d'activités telles que l'excursion et le théâtre. Comme il était consommé principalement pendant l'entracte au théâtre, ce bento fut nommé « l'entracte » (*Makunouchi*). De nos jours, il est devenu un type de bento très populaire et nous pouvons l'acheter non seulement dans les théâtres mais également dans divers magasins.

- Ekiben

Ekiben (« Eki » signifie la gare) est apparu avec le développement des chemins de fer sous l'ère Meiji. *Ekiben* est un type de bento très répandu que l'on peut acheter à la gare et manger dans le train. Il existe plusieurs sortes d'*Ekiben*, reflétant la richesse et la diversité gastronomique des régions.

- Kyara ben

Animaux, poupées, personnages de manga et d'animé, *Kyara-ben* (contraction de « character » et « bento ») est un type de bento à la mode au Japon. Les ingrédients du *kyara-ben* sont tout ce qu'il y a de plus classique, mais l'on va modeler la boule de riz en forme d'animal ou de personnage mignon, avec des grains de sésame pour les yeux et des algues nori découpées pour la bouche.



Image d'un kyara-ben