

## Nourrissons-nous nippon !

Ou quand le Japon se réveille dans nos assiettes !

Pizza, kebab, frites sont devenus des stars incontestées des repas de l'hexagone. Devant cette grasse diversité, manger équilibré devient parfois un vrai calvaire en France. Mais pour ne pas sombrer dans la morosité ou l'obésité, il existe une solution ; ce sont nos amis nippons qui l'ont trouvée : elle se nomme le bentô. Aussi, amateurs de plats à la fois bons et beaux, que vous soyez fans du Japon ou non, ces lignes sont pour vous. En route pour les saveurs de l'Asie : vous ne serez pas déçus de ce voyage au pays des papilles.

**Le bentô ? Késako ?** Un plat complet à emporter dans un joli coffret compartimenté. Le bentô est un repas très populaire au pays du soleil levant, très nutritif, qui remplace notre sandwich national. C'est également un plat de restauration rapide. Il est aussi le menu favori préparé par les mères japonaises pour être consommé à l'école, au travail, dans les transports en commun. On peut aussi en faire un art, y apporter une touche personnelle et y représenter, par exemple, ses personnages de dessins animés préférés. Composé d'une portion de riz, de légumes, de viande ou de poisson, il peut aussi contenir des sushis, le plus souvent des makizushis : petite portion de riz avec un assortiment choisi (comme du poisson cru) enroulée dans une feuille de nori (algue séchée).

**Des sushis à se faire...manger.** Au collège de l'Aubance, le test a été fait pour vous : une centaine de sushis faits maison, sans poisson cru, ont été proposés, durant toute une journée, le vendredi 13 Mars (jour de chance !), aux élèves et aux adultes rencontrés (avec l'autorisation de l'administration). Au départ, les préjugés l'ont souvent emporté sur la curiosité de découvrir une nouvelle culture. L'hésitation et le dégoût étaient parfois au rendez-vous : « *Mais, qu'est-ce que c'est ?* », « *C'est quoi le noir autour ?* ». Heureusement, une bonne surprise nous attendait à la fin : les makizushis s'avéraient être meilleurs que les premières impressions : aucun survivant parmi les sushis ! Ils ont même régalié les participants d'un conseil de classe qui s'est ainsi terminé sur une note exotique et diététique.

Pratique à emporter, facile à préparer, varié et bon pour la santé : voilà le curriculum vitae du bentô. Et si, bientôt, les frites étaient remplacées par du riz, la mayonnaise par la sauce soja, et les sandwichs par les sushis ? Le bentô d'aujourd'hui deviendrait alors notre kebab de demain.



Légende de l'illustration : Avec ou sans baguette, finis les sushis !

Dessin par : Clara CORSION

Montage par M. BROCHARD

Clara CORSION

Anaïs COTENCEAU

Classe de 4<sup>ème</sup>3

Collège de l'Aubance

BRISSAC QUINCE