FRANCE
SUSHI
TOUTE
LA RESTAURATION
JAPONAISE
NUMERO VINGT-QUATRE • QUATRIÈME TRIMESTRE 2020
DOSSIER
SHÔJIN RYÔRI
LA CUISINE DU LIEN ET DE LA GRATITUDE
ET AUSSI
Point de vue Guillaume Chollet • Invitée Ryoko Sekiguchi • Bento box Do you like nattô ?
• 1 chef, 1 produit Le daïkon par Ippei Uemura • Art de vivre Yuki Matsuri, 70 ans de festivals givrés
24

DOSSIER

SHÔJIN RYÔRI

LA CUISINE DU LIEN ET DE LA GRATITUDE

Il y a peu, on vous parlait entre ces pages de la cuisine *kaiseki*, la haute gastronomie nippone – celle qui a conquis le cœur de nos chefs français et mené à la naissance de notre Nouvelle cuisine. Mais remontons encore plus loin dans le temps pour retrouver les origines de ce qui fait la grandeur de la cuisine japonaise. Et si vous parlez aux chefs avertis, le même mot pourrait bien revenir : « *shôjin ryôri* », la cuisine des moines bouddhistes.

JESS GRINNEISER

Demandez aux plus fins des gastronomes nippophiles autour de vous ce qui les a le plus touchés, dans la gastronomie de l'Archipel. Il y a de fortes chances que les mêmes phrases reviennent : une cuisine en phase avec les saisons ; une cuisine légère et bonne pour le corps ; un ensemble de plats rassasiants et riches en couleurs ; l'attention portée par les chefs aux convives. Et qu'en pensent les cuisiniers eux-mêmes ? On vous parlera plutôt de « tradition ». C'est qu'avec le temps, les origines des choses se diluent et se perdent. Et, comme nous le rappelle l'autrice Emi Shimizu (voir encadré p. 28), les Japonais aujourd'hui fortement sécularisés ne savent pas forcément que toute une partie de leur culture émane de traditions ancestrales, dont le bouddhisme fait partie. Et avec lui, la cuisine *shôjin* (« *shôjin ryôri* »). Selon certaines sources, ses origines remonteraient à l'an 675, lorsque l'empereur Tenmu interdit la consommation de produits carnés aux moines.

> Les racines de la cuisine shôjin, les Japonais les ont intégrées de manière inconsciente.
>
> *Emi Shimizu*

PRÉSERVER LE VIVANT

Revenons tout d'abord aux fondamentaux. À l'origine de la cuisine *shôjin*, il y a bien évidemment un courant de pensée (le Zen) tiré du bouddhisme originel. L'un des cinq préceptes du bouddhisme, *« s'efforcer de ne pas nuire aux êtres vivants ni prendre la vie »*, va avoir une incidence considérable sur le rapport des pratiquants à leur nourriture – les faisant, de facto, suivre une alimentation majoritairement végétarienne.

Il serait faux de dire que la cuisine bouddhique impose de se passer strictement de tous produits

Suite page 28

La subsistance des ordres monastiques repose entre autres sur la mendicité. Tissus, céréales, argent... tout peut être donné. Mais comment faire si des produits animaux font partie du don ? Hors de question de gaspiller, il faudra donc accepter de s'en servir.

animaux. Il n'existe pas de consensus fort à ce sujet, encore de nos jours. Certains moines japonais continuent ainsi à consommer de la viande, tant que celle-ci est le fruit de l'aumône – voire la justifient lorsqu'elle répond à des impératifs locaux (c'est d'ailleurs une des thématiques du film *Tenzo*, voir encadré p. 36). Les écoles de pensée semblent, encore de nos jours, séparées. Il y a celles qui s'appuient sur le fait que le bouddha lui-même aurait refusé d'inscrire le régime végétalien au registre des préceptes monastiques, et celles pour qui *« la consommation de viande éteint le germe de la suprême compassion »*. La recherche de compromis ne datant pas d'aujourd'hui, les cuisiniers des temps anciens ont rivalisé d'ingéniosité pour créer des alternatives à la viande. C'est à l'époque Edo, vraisemblablement, que l'on doit la création du *ganmodoki*, comme nous le rappelle Emi Shimizu – à savoir un pâté de konjac ou de tofu frit dont le goût est censé rappeler celui de la volaille. Certes, il n'existe pas d'injonction, en régime bouddhique. Il serait donc malvenu d'imposer quoi que ce soit, y compris au niveau culinaire.

Suite page 30

Il est possible de cuisiner la shôjin ryôri et de respecter ses principes tout en jouissant des fruits du terroir local (photo : séminaire de Valérie Duvauchelle consacré à la « cuisine de la bienveillance » au centre Assise, à Saint-Gervais).

© Jess Grimeiser

EMI SHIMIZU : VIVRE AVEC LA NATURE

La cuisine *shôjin* a beau avoir émergé au Japon, pour autant la société japonaise, fortement sécularisée, n'a pas forcément conscience de son existence. Pourtant, comme le dit l'autrice de *Ma cuisine bio japonaise*, les traditions bouddhistes ont essaimé, et se retrouvent dans la culture gastronomique nippone contemporaine, souvent de manière inconsciente.

Le lien entre les vivants cher à la cuisine *shôjin*, on le trouve par exemple dans les expressions qui ouvrent et qui clôturent les repas, selon elle. Dire *« itadakimasu »* et *« gochisôsama deshita »*, c'est bien évidemment remercier la personne qui a cuisiné, mais aussi les agriculteurs, la terre, et les plants de riz. C'est en quelque sorte *« partager la vie des plantes. »*

Et, nous dit-elle encore, si l'on devait retenir une leçon du premier confinement de 2020, c'est que notre vie doit tout à celles et ceux qui font en sorte de nous apporter notre nourriture quotidienne – agriculteurs, livreurs, caissières... et que nous ne devrions rien prendre pour acquis !

Ma cuisine bio japonaise, Emi Shimizu, éditions Akinomé. Voir p. 58

DOSSIER SHÔJIN RYÔRI LA CUISINE DU LIEN ET DE LA GRATITUDE

Cependant, en ces temps d'incertitude écologiste, de plus en plus de pratiquants se posent des questions sur l'impact de leur consommation sur les écosystèmes.

SYNCRÉTISME CULINAIRE

Depuis son Népal natal, il aura fallu pas loin de 900 ans pour que le bouddhisme essaime en Chine, et encore près d'un siècle pour qu'il arrive au Japon. Entre-temps, sa cuisine va bien évidemment se charger culturellement et se transformer. Parmi les règles (culinaires) suivies par les bouddhistes d'Asie du sud-est, on retrouve ainsi le fait de proscrire l'utilisation de plusieurs végétaux à bulbe, généralement des équivalents de l'ail et de l'oignon. Une croyance durable considère que les arracher de terre, c'est « tuer » le plant.

Pour autant, les origines de la pratique semblent bien moins spirituelles qu'il n'y paraît. En effet, ces mêmes plantes sont connues en Chine sous le nom de *wu hun* (« cinq légumes âcres et à forte odeur ») ou *wu xin* (« cinq épices »), parce qu'elles stimulent les sens. Et il n'est pas évident de se laisser aller à sa méditation quotidienne lorsque s'échappent les parfums de repas, ou encore les odeurs corporelles de son voisin. Il s'agit donc d'éviter toute forme d'excitation des sens du méditant. La cuisine bouddhique, sur l'archipel, est ainsi décrite comme devant être sobre et légère (« *tanmi* ») voire fade (« *awai* »).

CINQ ÉLÉMENTS POUR RÉSUMER L'UNIVERS

Dans la cuisine *shôjin*, on retrouve aussi des traces de la théorie des cinq éléments, née il y a de cela près de 3 000 ans en Chine. Pour celle-ci, les grands principes de l'univers peuvent être divisés en cinq

FADE, LA 6E SAVEUR

La cuisine Ayurvédique, typique du sous-continent indien, permet l'utilisation d'épices qui relèvent le goût des aliments. En cuisine *shôjin*, par contre, on essayera de donner aux préparations un goût léger et des odeurs peu prononcées. Le but est de conserver le goût originel des ingrédients, de le sublimer.

Pendant des siècles, les *tenzo* de tous les pays ont cherché à codifier leur pratique, entre autres, en cherchant les saveurs à mettre en avant dans leurs plats. Les Chinois en comptent cinq (amer, sucré, piquant, salé, acide) tandis que les Indiens en recensent six (avec l'astringent)

La cuisine *shôjin* japonaise a beau être fortement inspirée par la tradition chinoise, Dôgen cite pourtant une 6e saveur, en mentionnant une source indienne : le fade. Mais ce qu'est exactement ce fade est sujet à interprétation. L'explication qui prévaut actuellement est que c'est l'équilibre des cinq autres saveurs qui donnerait cette impression de fadeur. En tant que connaisseur de la cuisine japonaise, on a envie de demander... et l'*umami*, dans tout ça ?

En Corée aussi, on respecte les règles de la cuisine monacale - celle que l'on appelle « *shôjin* » au Japon (photo : Restaurant Balwoo Gongyang, Séoul)

© Jess Grinneiser

> La cuisine *shôjin* possède un goût très particulier, sobre et léger. On le qualifie même de fade.
>
> *Jiun*

parts : cinq éléments (feu, terre, métal, eau, bois), cinq saisons (printemps, été, automne, hiver, intersaison), mais aussi cinq couleurs (rouge, jaune, blanc, noir, bleu-vert), cinq organes principaux (cœur, rate, poumon, rein, foie) et cinq goûts (amer, sucré, piquant, salé, acide – voir p. 30). À cela, la tradition rajoute les cinq modes de préparation des aliments : cru (incluant marinades et autres saumures), vapeur, bouilli, grillé et frit. Et bien évidemment nos cinq sens (goût, odorat, vision, toucher, ouïe) qui sont touchés lorsque nous dégustons un repas. Cuisiner la *shôjin*, c'est déjà passer par ces contraintes techniques – qui n'ont rien d'arbitraire. Tout, en effet, fait système. Multiplier les couleurs, c'est déjà multiplier les ingrédients et cumuler leurs bienfaits pour le corps – prendre soin du mangeur afin de prolonger sa vie et le conserver en bonne santé. Travailler sur les goûts et les textures, c'est lui offrir un véritable voyage culinaire, qui parle aux sens et aux émotions. Et c'est aussi jouer avec la sensation de satiété – plus l'expérience est riche, plus notre organisme a l'impression d'être rassasié. Tous ces principes trouveront leur pleine expression, des siècles plus tard, dans la *kaiseki*, la haute gastronomie nippone (voir *France Sushi* n°21). La cuisine *shôjin* serait déjà très intéressante si l'on s'arrêtait à ces quelques formules, mais il lui manquerait quelque chose qui pourrait se résumer par « cuisiner et consommer en conscience. »

INTENTION ET PLEINE CONSCIENCE

Revenons un instant au XIII[e] siècle. Plus particulièrement à l'époque où naît le moine Dôgen, le fondateur du *Sôtô* – un des courants du bouddhisme japonais. Lors d'un voyage en Chine, il rencontre le *tenzo* (chef-cuisinier) d'un monastère éloigné. Leurs échanges vont lui permettre de comprendre toute l'importance de la pratique de ceux qui cuisinent

Suite page 32

DOSSIER

SHÔJIN RYÔRI
LA CUISINE DU LIEN ET DE LA GRATITUDE

À l'origine de la cuisine *shôjin*, il y a la vie des moines en communauté. Le but : nourrir, prendre soin des corps et donner de l'énergie pour tenir toute la journée.

au quotidien pour nourrir leurs frères méditants. Cuisiner la *shôjin*, la cuisine des moines, c'est déjà prendre conscience qu'on est en train de cuisiner, justement. C'est encore s'autoriser à ressentir la gratitude que l'on a, à être ici et maintenant, et nulle part ailleurs, un des principes centraux du bouddhisme zen. Un chemin qui conduit à une véritable transformation intérieure. En bêchant son jardin, en choisissant ses ingrédients, en cuisinant ou en mangeant, on est toujours en train de travailler à son éveil. Une manière d'évacuer les trois poisons que sont l'avidité, la haine et l'ignorance[1]. Le moine bouddhiste Thich Nhât Hanh (d'origine vietnamienne) résume ainsi cette pensée : *« Si je suis incapable de nettoyer des assiettes joyeusement, si je veux finir au plus vite afin de pouvoir aller prendre une tasse de thé, je serai également incapable de boire mon thé joyeusement. Quand j'aurai la tasse dans les mains, je penserai à ce que je dois faire après, et l'odeur et la saveur du thé ainsi que le plaisir de boire seront perdus*[2] *»*. Il s'agit de se concentrer sur la cuisine que nous sommes en train de concevoir et de vivre le moment présent.

> Si je suis incapable de nettoyer des assiettes joyeusement, je serai également incapable de boire mon thé joyeusement.
>
> *Thich Nhât Hanh*

> Esprit joyeux, esprit parental et esprit vaste, telle est l'essence de la *shôjin*.
>
> *Dôgen*

S'ANCRER DANS L'« ICI »...

Cuisiner en conscience, cela signifie déjà prendre en considération la terre sur laquelle on se trouve, une notion qu'on désignera joliment chez nous de « terroir ». Favoriser une cuisine locale, donc. Pourquoi locale ? La *tenzo* française Valérie Duvauchelle (voir encadré p. 37) le résume très bien : qu'y-a-t-il de rationnel et de sage à calquer une cuisine produite en France sur celle de l'archipel nippon, en faisant venir des produits depuis l'autre bout du monde ? Après tout l'humain est le fruit de la terre sur laquelle il vit. Notre corps est composé de ce que nous absorbons au quotidien, de ce qui nous entoure. Il est donc tout à fait possible – voire souhaitable – de créer une cuisine *shôjin* adaptée au terroir local. Elle n'est d'ailleurs pas seulement une cuisine japonaise, faite pour les Japonais sur leur archipel. C'est un *corpus* qui doit s'adapter à l'endroit où on la pratique, sans réserve.

... ET LE « MAINTENANT »

L'industrie et le système agro-alimentaire mondialisé a cru nous satisfaire en nous apportant des fraises en hiver. Pourtant, rien ne dit que cela soit bon pour notre équilibre biologique. En effet, si l'on suit le cycle de la nature, à chaque période de l'année correspondent des produits, et donc des goûts spécifiques. À la saison chaude, on trouve quantité de fruits et de légumes au goût sucré et acide. Et à la saison froide, l'amertume des légumes-racines fait

Suite page 36

1. Source : https://lerefugeduplessis.org/principes-cuisine-shôjin-ryori/
2. *La Vision profonde, de la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Thich Nhât Hanh, éditions Albin Michel.

Les cuisiniers des temples sont passés maîtres dans l'art de créer des plats qui reproduisent l'apparence, le goût et la texture de la viande et du poisson. Ici, fausse boulette de poulet et faux poisson à base de tofu (photo : temple Yakuo-in, mont Takao, Japon).

©Jess Grimmeiser

DOSSIER SHÔJIN RYÔRI LA CUISINE DU LIEN ET DE LA GRATITUDE

Consommer chaque partie des ingrédients de notre cuisine, c'est respecter le vivant !

Émilie Felix, Wayo

© Wayô

Émilie Felix est la créatrice de Wayô, un « dojo culinaire » où elle se charge d'enseigner les principes de la cuisine *shôjin* à une clientèle composée d'amateurs éclairés et d'experts – qu'ils travaillent pour une cantine scolaire ou pour un restaurant étoilé.

S'ESSAYER À LA CUISINE *SHÔJIN* ?

La cuisine shôjin *est à la fois un style culinaire et une pratique religieuse. Pourtant, il existe peu d'endroits où on peut la pratiquer, voire la goûter, depuis notre sol français.*

© Jess Grinneiser

EN FRANCE

Komatsubaki

Le chef Ryuma Takubo sert un menu shôjin-kaiseki, *« qui lui a valu une étoile Michelin en 2014 au sein du restaurant Yuzu An à Fukuoka. » Dans la plus pure tradition japonaise, il sert un ensemble de 10 petits plats dont des modoki (fausse viande) façon sushi et sashimi. La présentation est bien évidemment fabuleusement détaillée, afin que tous les sens soient nourris.*
Komatsubaki
3 rue d'Artois, 75008 Paris.
Réservations : 01 42 25 26 78

Restaurant Alain Ducasse au Plaza Athénée

Le chef Alain Ducasse a décidé de s'inspirer de la cuisine shôjin *pour son nouveau concept, la « cuisine de la naturalité ». Il y intègre quelques éléments et goûts caractéristiques de la tradition bouddhique, comme le tofu et les algues. Il tire son influence de Toshio Tanahashi, spécialiste international de la cuisine* shôjin.
Hôtel Plaza Athénée
25 avenue Montaigne, 75008 Paris.

Temple zen de la Gendronnière

Si vous souhaitez vous initier ou approfondir votre connaissance du zen Sôtô, *le temple zen de La Gendronnière propose des retraites méditatives où les repas sont (généralement) servis façon* shôjin.
Plus d'informations : www.zen-azi.org
Temple de La Gendronnière
41120 Valaire
Informations : 02 54 44 04 86

LES ENSEIGNANTES EN FRANCE

Valérie Duvauchelle
www.lacuisinedelabienveillance.org

Émilie Felix/Wayo
www.wayo-paris.com

Clara Onuki
www.clara-onuki.fr

QUELQUES LIEUX AU JAPON

Temple Yakuo-in

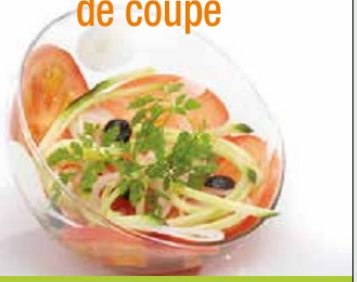
À moins d'une heure en train du centre de Tokyo, rendez-vous au sommet du mont Takao pour déguster une cuisine shôjin-kaiseki *authentique. Réservations en japonais uniquement !*
Yakuo-in
2177 Takaomachi, Hachioji,
Tokyo 193-0844.

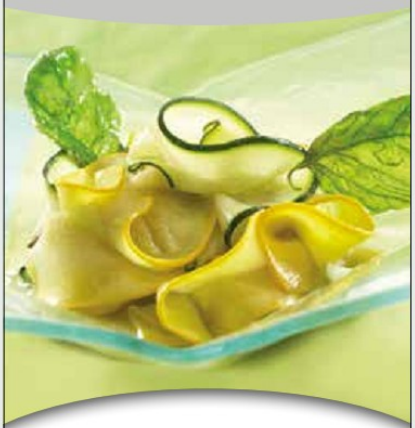
Mont Koya (préfecture de Wakayama)

Un des centres renommés de la culture bouddhique nippone – on y trouve encore pas moins de 117 temples. La plupart des temples qui proposent un hébergement, offrent aussi aux convives de déguster une cuisine shôjin *au sein de leur réfectoire. À vous l'embarras du choix !*

Hanibishi

Un des restaurants du mont Koya où vous pourrez goûter une cuisine végétalienne inspirée par les temples locaux – et ce pour un prix raisonnable.
Hanibishi
769 Koyasan, Koya, Ito District,
Wakayama 648-0211.

robot coupe®
La plus grande variété de coupe

Coupe-légumes

50 disques

Démonstration gratuite :
www.robot-coupe.fr

place à la saveur *umami* des salaisons et des produits fermentés. L'autrice japonaise Mari Fujii, spécialiste de la cuisine bouddhique, nous explique : *« La shôjin se sert d'ingrédients de saison dans l'idée que suivre la nature est ce qu'il y a de mieux pour le corps. L'automne procure quantité de patate douce, d'igname, de potiron, de châtaignes et de fruits qui tonifient les corps après la chaleur estivale. En hiver, certaines variétés de légumes racines comme le radis, le navet et la racine de lotus procurent chaleur et subsistance*[3]*. »*

FAIRE CONFIANCE AUX PRODUITS ET LES RESPECTER

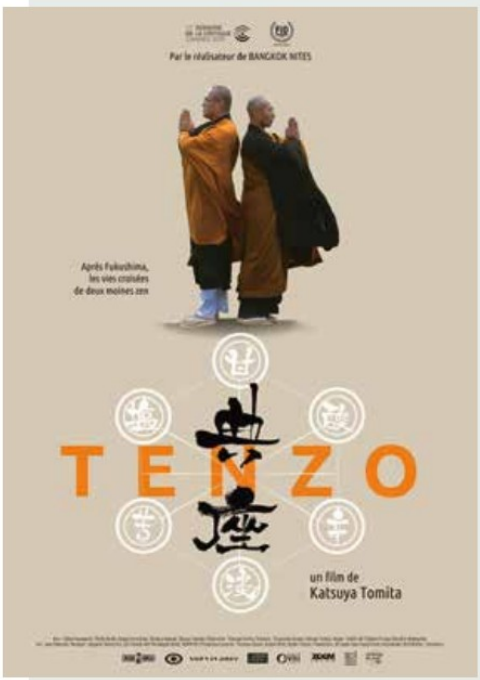
Cuisiner en conscience et en respect du vivant, c'est considérer jusqu'au bout tout ingrédient naturel. De fait, manger, c'est détruire du vivant pour prolonger la vie. D'où l'intérêt de préserver le vivant entièrement, en consommant chaque partie des produits sans en perdre une parcelle ! D'après Émilie Felix, créatrice du dojo culinaire Wayo[4], *« La shôjin, c'est aussi la pratique du zéro gaspillage, que les Japonais résument en* « ichi motsuzen shoku » *(« une chose mangée intégralement »). Le type de découpe et de cuisson permet d'optimiser l'utilisation des légumes. On ne jette rien ! Les fanes de carottes sont parfaites en* tempura, *et même la peau d'une gousse d'ail peut se transformer en infusion. Chaque légume devient alors comme le membre d'une équipe : il faut savoir tirer le meilleur parti de chacun »*. Le chef étoilé Thierry Marx lui-même le dit, d'ailleurs : *« cuisiner consiste à reconnaître la pleine valeur d'un produit offert par la nature*[5]*. »*

Plus que des recettes types, en *shôjin*, il existe des manières de laisser les ingrédients s'exprimer. On retrouve encore une fois ce principe dans la gastronomie nippone, de nos jours. Ses cuisiniers sont donc des connaisseurs hors-pair de la transformation des produits. Dans *Instructions au cuisinier Zen*,

Suite page 39

3. *The enlightened kitchen*, Mari Fujii, éditions Kodansha.
4. Pour plus d'informations : wayo-paris.com
5. *Thierry Marx : les créations d'un cuisinier zen*, bouddhanews.fr

TENZO, L'HEURE DE LA REMISE EN QUESTION ?



Tenzo, sorti en 2019, nous propose de suivre Chiken et Ryugyo, deux moines de l'école bouddhiste *Sôtô*. Si le second est encore secoué par la catastrophe de Fukushima et la destruction de son temple, le premier, en tant que *tenzo*, est confronté à ses allergies alimentaires et celles de sa fille. Il va retourner en Chine sur les pas de Dôgen, le fondateur de l'ordre, en quête de sens. Ne nous mentons pas, dans *Tenzo*, on a surtout aimé les passages sur la cuisine *shôjin* et l'intervention magistrale de l'abbesse Shunto Aoyama – l'une des maîtresses zen les plus éminentes au Japon. Son discours est clair : le bouddhisme ne saurait se contenter d'injonctions faites aux croyants. Il serait donc peine perdue d'imposer des restrictions alimentaires à qui que ce soit. Preuve en est, si l'on devait pratiquer depuis la Mongolie, où rien ne pousse ou presque, on serait bien obligés de suivre le régime local, à base de fromage et de viande en salaison. Un discours partagé par d'autres pratiquants éclairés mais qui manque peut-être de conviction, en cette époque de catastrophes écologiques ? À vous de voir...

Tenzo, film de Katsuya Tomita.
Sorti le 27 novembre 2019. Durée : 1h03.
Disponible en VOD sur Vimeo :
https://vimeo.com/ondemand/tenzo

© Jess Grinneiser

VALÉRIE DUVAUCHELLE, *TENZO* DE LA BIENVEILLANCE

C'est par un joli hasard que l'on a découvert *Le goût silencieux, la pratique zen de la nourriture*, magnifique œuvre de Valérie Duvauchelle, avant de la rencontrer lors d'un des séminaires de cuisine *shôjin* qu'elle propose en France. Son enseignement de la bien nommée « cuisine de la bienveillance » s'appuie sur la pratique des cinq contemplations propres au bouddhisme zen. Elle en parle en ces termes :

« Contemplons toute l'énergie et les efforts qu'il a fallu pour que cette nourriture parvienne jusqu'à nous. » Manger engage bien évidemment un rapport à celui ou celle qui cuisine, mais aussi à ceux qui ont apporté les ingrédients pour le repas, ceux qui les ont cultivés, ceux qui ont façonné et vendu les outils… Bref, c'est tout un monde auquel nous sommes reliés par notre consommation.

« Regardons notre nourriture et voyons comment répondre à ce cadeau par la dignité de notre pratique. » Le seul moyen de répondre à la générosité du monde qui nous nourrit, c'est de prendre profondément conscience de cette générosité.

« Recevons l'abondance de cette nourriture afin d'apaiser nos cœurs. » Comment regardons-nous notre repas ? Comment composons-nous notre assiette et comment la consommons-nous ? Quelles émotions ressentons-nous ? Sommes-nous rassasiés ou désirons-nous encore plus ? Cela nous apporte-t-il la paix ?

« Voyons cette nourriture comme la médecine de notre corps. » Ce serait une grave erreur que de vouloir séparer notre esprit de notre corps. En réalisant que notre corps est relié à notre environnement, à travers la cuisine, en considérant celle-ci comme une médecine.

« Mangeons cette nourriture et réveillons notre vie ! » Il n'y a pas de séparation entre notre vie, dans tous ses aspects les plus profanes, et la recherche de l'éveil. En accomplissant toutes les tâches du quotidien, cuisiner, manger, faire notre vaisselle, nous nous plaçons au cœur de notre vie.

Le goût silencieux, la pratique zen de la nourriture, de Valérie Duvauchelle, éditions Actes Sud.
Pour en savoir plus : lacuisinedelabienveillance.org

Loin des clichés, la cuisine bouddhique peut être gourmande, joyeuse et haute en couleur. La présentation, évidemment, a son rôle à jouer dans l'appréciation du repas ! (photo : séminaire de Valérie Duvauchelle consacré à la « cuisine de la bienveillance » au centre Assise, à Saint-Gervais).

© Jess Grimeiser

Dôgen résume ainsi sa pensée : « *Pendant la préparation de la nourriture, il est essentiel de respecter chaque ingrédient, qu'ils soient bruts ou raffinés. […] Une soupe riche et onctueuse n'est pas supérieure à un bouillon d'herbes sauvages. Lors de la préparation et de l'utilisation des herbes sauvages, il suffit de procéder comme on le ferait pour des ingrédients destinés à des festins opulents, sans réserve, sincèrement, sans détour.*[6] » Cette pensée nous invite à avoir de la gratitude pour la richesse de la nature qui nous livre ses trésors quotidiennement.

CUISINER POUR AUTRUI

Pour compléter le tableau, il manque encore les convives. Car en *shôjin*, on cuisine bien évidemment en conservant en tête celles et ceux qui sont amenés à partager le repas. À l'origine, on retrouve bien évidemment la nécessité de nourrir les moines et les moniales du monastère. Et l'on demande au cuisinier rien de moins que sa pleine attention, comme s'il tentait de « *verser l'esprit du ciel et de la terre dans chaque plat* ». L'idée, c'est que l'intention précède l'existence. Travailler en conscience à l'amélioration du bien-être des mangeurs, c'est leur transmettre, *in fine*, cette intention, et participer au bonheur du monde.

On voit là l'exceptionnel travail de compassion qui est demandé aux cuisiniers de la *shôjin*. Savoir se mettre à la place des convives – ou des frères et sœurs du monastère. Imaginer ce dont leur corps a besoin. Et créer en conséquence. On retrouve cela dans tout un pan de la cuisine japonaise contemporaine, où les créateurs culinaires aiment à travailler face à leurs clients accoudés au comptoir afin de mieux les « ressentir ». Pour l'avoir vécu maintes fois, il n'y a pas de plus belle expérience à vivre que de se retrouver face à une cheffe qui, après vous avoir observé un moment, vous dit : « *Goûtez ceci, c'est ce que vous mangerez de meilleur aujourd'hui* » … et de s'apercevoir qu'elle a vu juste !

Suite page 40

6. *Instructions au cuisinier Zen*, Dôgen, éditions Folio Sagesses.

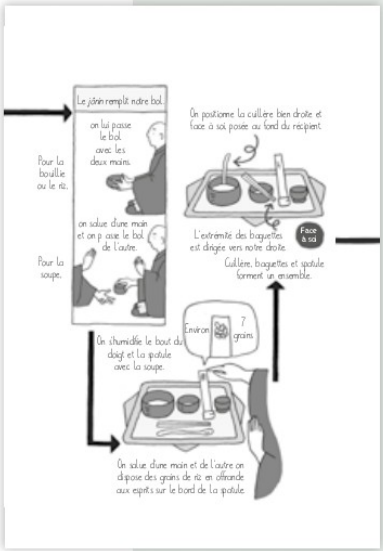
LES TROIS POSTURES DU CUISINIER ZEN

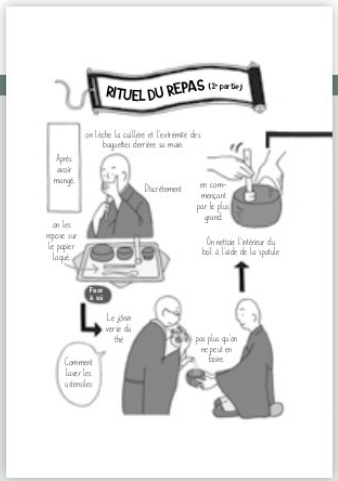
Trois mots résument bien la pensée du vénérable Dôgen sur l'art de la cuisine *shôjin* : *Kishin*, *Roshin* et *Dashin*. *Kishin*, l'esprit joyeux, c'est aimer le travail de la cuisine. Car même le plus insignifiant des gestes nous permet de nous perfectionner et nous relie aux autres. *« Un travail qui concourt à préserver la vie humaine, voilà qui tient du miracle !*[7] *»*. *Roshin*, l'esprit parental est celui du papa bienveillant ou de la grand-mère nourricière. Traiter la vie en soi de la même manière que celle qui se trouve en chacun des convives, avec amour, mais aussi considérer les ingrédients, les fournisseurs, et jusqu'aux ustensiles de cuisine avec respect. Enfin, *Daishin*, l'esprit vaste, c'est *« tout accepter avec une tolérance absolue, sans se laisser influencer par les échelles de valeur de notre monde*[8] *»* – et sans chercher à juger la soupe d'orties à l'aune d'un riche consommé de homard.

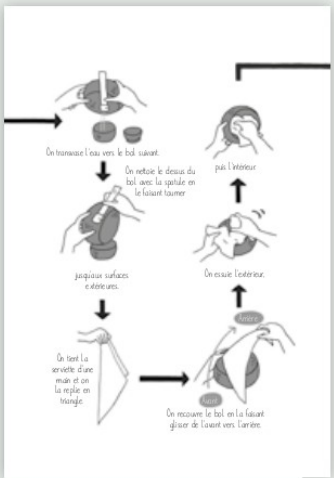
La cuisine *shôjin* est à l'origine de la haute cuisine nippone. Pourtant, loin d'être un art de la complexité et du raffinement, elle est « tout simplement » basée sur l'observation de la nature (« que puis-je cuisiner, de saison, qui se cultive autour de moi ? ») et de la vie humaine (« comment puis-je prolonger ma vie et celle de mes proches ? »). Pour conclure, et emprunter de nouveau des termes à Émilie Felix, la *shôjin*, *« c'est la pratique de l'art d'être en vie. »* ■

7. *Ibid.*
8. *À la table zen*, Seigaku, éditions Picquier.

À LA TABLE ZEN







À la table zen, Seigaku, Éditions Picquier, 176 p., 18,50 euros

Comment prend-on ses repas dans un temple zen ? Et comment l'austérité apparente d'un rituel hyper rationnalisé, répondant à des règles strictes, peut-il fournir joie et bien-être ? Ce sont les questions auxquelles le jeune moine Seigaku, formé à Eiheiji, l'un des deux principaux temples japonais du bouddhisme zen (école Sôtô), fondé en 1244 par maître Dôgen, répond avec beaucoup de pédagogie. D'amusantes planches illustrées permettent de visualiser le déroulement du repas zen, sa gestuelle, ses ustensiles. Le repas zen, aussi frugal qu'il nous paraisse, revêt une importance majeure dans la vie monastique, au même niveau que les enseignements bouddhiques. Ce livre nous dit aussi l'absolue nécessité d'avoir, en mangeant, pleinement conscience de ce qu'on fait, pour son propre bien-être et pour celui de la terre qui nous offre notre nourriture. D'où l'importance de ne jamais laisser le moindre grain de riz au fond de son bol, de rincer celui-ci avec du thé que l'on boira tel « un nectar venu des cieux. » Comme le disent les mots gravés à l'entrée du temple Eihei : « Une seule goutte au fond de la louche, cent milliards d'êtres qui puisent l'eau. »

SOPHIE GALLÉ-SOAS