

Un voyage vers une gastronomie plus saine - la nourriture dans les temples coréens

SÉOUL, Corée du Sud, 27 juin 2019 /CNW/ - « Je ne suis pas un chef, je suis une nonne », a déclaré la très respectable Jeong Kwan, maître de la cuisine coréenne, qui est devenue célèbre après avoir participé à **Chef's Table**, une série de Netflix. (<https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao>)

Vous pouvez découvrir le communiqué de presse interactif multicanaux en cliquant sur :
<https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

Comment la nourriture est-elle devenue un moyen pour elle de pratiquer son bouddhisme ? Si vous désirez en savoir plus sur sa philosophie, vous pouvez vous pencher sur la cuisine faite dans les temples coréens.

La nourriture des temples désigne celle que les moines et les nonnes consomment dans les temples. Cela reste toutefois une définition élargie de la nourriture des temples. Le bouddhisme coréen considère la nourriture des temples comme l'un des moyens de mettre en pratique les enseignements bouddhistes. Cela va de la culture des ingrédients alimentaires à la cuisine et à la façon de prendre ses repas.

Les bouddhistes révèrent toutes les créatures vivantes et épousent l'harmonie avec la nature. Ils n'utilisent ni viande, ni poisson, ni rehausseur de saveur artificiel. Cinq plantes au goût très prononcé, appelées *oshincha* - oignon vert, ail, poireau, ciboulette et ciboulette sauvage - ne sont pas autorisées. Ils n'utilisent que des légumes de saison, de la pâte de soja et de la sauce soja qu'ils préparent eux-mêmes dans les temples.

Pour découvrir la nourriture des temples, il est par exemple conseillé de visiter un temple et d'y participer à un programme de séjour (Templestay). En Corée, près de 130 temples organisent des programmes de séjours et certains d'entre eux offrent la possibilité de préparer ses propres plats selon les règles du temple. (Site web pour les séjours dans les temples : eng.templestay.com)

Si vous êtes féru(e) de *Chef's Table* (La table de chef), le temple Baekyangsa devrait être votre premier choix : vous pourrez y avoir l'occasion de préparer de la nourriture du temple avec la très respectable Jeong Kwan. Le temple Jingwansa est également réputé pour la nourriture qui y est préparée. Au temple Bongseonsa, vous pouvez concocter du riz vapeur enveloppé dans une feuille de lotus. Si vous voulez cuisiner trois ou quatre mets du temple à la fois, le temple Donghwasa sera un endroit susceptible de vous plaire.

Si vous n'avez pas assez de temps, vous pouvez vous contenter de visiter le Centre alimentaire du temple coréen (Korean Temple Food Center) situé à Insa-dong, l'une des attractions touristiques de Séoul. Y sont organisés des cours de cuisine d'une journée en anglais, intitulés « Apprenons la nourriture du temple coréen » (Let's Learn Korean Temple Food). (Réservation : info@templestay.com / tél : +82-2-733-4650)

Si vous voulez savourer de vrais plats du temple dans un restaurant, « Balwoo Gongyang » est l'endroit idéal. Cet établissement a une étoile au Guide Michelin depuis trois ans consécutifs. « Balwoo Gongyang » signifie à l'origine une manière traditionnelle de manger dans le bouddhisme coréen. (Site web : eng.balwoo.or.kr / tél : +82-2-733-2081)

Si vous souhaitez prendre soin de votre corps et de votre esprit en même temps, visitez la Corée et découvrez la nourriture servie dans les temples : ce sera un vrai voyage vers une gastronomie plus saine.

PERSONNE-RESSOURCE : centre d'information sur les séjours dans les temples,
support@templestay.com, +82-2-2031-2000