

Ko-Soto-Mondo

N° 005

03 MAI 2020

Dans ce numéro, nous vous entraînons dans une expérience zen, une parenthèse pour vivre intensément l'instant présent et vous immerger dans les senteurs et les saveurs d'un produit phare du Japon : le thé.



Objets de la cérémonie du thé

Un moment de partage

La cérémonie du thé est une tradition japonaise à laquelle de nombreux touristes souhaitent assister.

C'est en réalité une rencontre protocolaire. L'hôte prépare longtemps à l'avance la réception d'un ou plusieurs invités. A leur arrivée, il les salue puis leur présente les ustensiles qui seront utilisés au cours de la cérémonie et qui ont été choisis spécialement pour celle-ci. L'hôte prépare ensuite le thé avec soin et sert chaque invité à tour de rôle. Il termine en nettoyant et présentant de nouveau ses ustensiles.

Durant la cérémonie, les gestes réalisés aussi bien par l'hôte que par les invités le sont avec attention, selon un ordre précis.

Une fois le thé bu, la tension entretenue jusque-là peut se relâcher et la conversation peut débuter.

Un livre

Plongez dans toute la subtilité et la complexité de l'art du thé en partant à la recherche du secret du maître de thé, de Kenichi Yamamoto.

Rikyû perce progressivement le mystère entourant la mort de son maître, Hideyoshi. Il nous entraîne dans ce monde du thé, codifié, où chaque ustensile, chaque geste, chaque parole sont riches de sens.

En racontant son histoire, il nous permet de découvrir ses pensées, ses états d'âme. Il nous ouvre ainsi les portes de son intimité.

Un ouvrage riche à plus d'un titre !



En prêt dans les médiathèques de Puteaux

Une activité

Nous vous proposons une nouvelle recette gourmande, qui accompagnera votre pause thé.

Truffles choco-thé vert

Pour 20 truffles

Préparation 30mn / cuisson 5mn / repos 1h30

1. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Diluez le thé vert matcha dans la crème. Ajoutez au chocolat. Réservez cette ganache 1h30 au réfrigérateur.
2. Formez 20 bouchées en faisant des petites boules de ganache avec une cuillère. Roulez-les dans les pistaches hachées et réservez au réfrigérateur.

C'est prêt ! Bonne dégustation !

Une bonne pratique

La pratique du *judo* nécessite un effort physique et il est important de bien s'hydrater, quelque soit notre âge.

C'est indispensable lors des entraînements au club, lorsqu'on est en compétition ou lorsqu'on participe à un passage de grade pour les ceintures plus foncées.

C'est encore plus vrai lors des fortes chaleurs !

Bien s'hydrater, ce n'est pas boire beaucoup d'eau une traite. Au contraire, c'est boire régulièrement, par petites gorgées, espacées de 10 à 15mn.

Pour une bonne hydratation et une bonne récupération, rien de mieux que l'eau !



Cérémonie du thé à Kyoto

Ingrédients :

- 200g de chocolat blanc
- 1 cuillerée à café de poudre de thé vert matcha
- 6 cuillerées à soupe de crème fraîche liquide
- Pistaches émondées et mixées



CSMP Judo Jujitsu

2 allée Georges Hassoux, île de Puteaux
92800 PUTEAUX



www.csmp-judo-jujitsu.fr



06.59.35.99.94 ou 01.47.74.54.99



csmp.judojujitsu@gmail.com