



# Cuisine : cuisine japonaise - bento

## Description

POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGE

\*\*\*\*\*

Le bento est un emblème du Japon aussi connu que le Fuji ! D'ailleurs sur l'archipel on le nomme o-bento, le O étant une forme de respect. C'est un repas individuel complet présenté dans des boîtes à bento compartimentées. Mais il ne faut pas limiter le bento à un repas rapide et vite fait. Il est tellement populaire que le jour de l'an se fête avec un bento ! Venez découvrir quelques compositions possibles de repas nippons et les différences entre les boîtes à bento ainsi que leurs utilisations. Apportez votre boîte à bento (taille idéale 17.5x8x5cm).

## Contenu

- Petite histoire de la boîte à bento et de son importance au Japon
- Présentation de diverses boîtes
- Présentation des ingrédients
- Réalisation des recettes
- Confection des bentos
- Rangement en commun.

Menu

- Soupe miso
- Kare
- Tonkatsu.

Menu sous réserve de modifications.

## Prérequis

Pas de connaissances préalables nécessaires

## Groupe cible

Vous désirez connaître l'immense variété d'une cuisine japonaise équilibrée et pauvre en calories.

## Objectifs

- Apprendre à différencier les boîtes à bento et leurs utilisations
- Apprendre à confectionner quelques repas japonais faciles à faire et à transporter.

## Méthodologie/Didactique

- Enseignement pour adultes, axé sur l'expérience, sollicitant la créativité
- Théorie et pratique

## Attestation

Pas de diplôme ou de certificat

## Date

26.10.2021 - 26.10.2021 / E\_1515622

## Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Cuisine : cuisine japonaise - bento

<b>Horaire</b>	18:00 - 22:00 h		
<b>Jours</b>	Ma		
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 110.00		
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	26.10.2021	18:00 - 22:00

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS