



De gauche à droite: Mm. Yamamoto, Nagao, Sugimoto, Isogai, Tanaka, Fukuyama, Melle Sasaki et l'équipe de la rédaction.

La cantine en chiffres

Pour un repas, il faut compter **90 kg** de viande ou de poisson, soit **450 kg** par semaine ou **1800 kg** par mois. En légumes, c'est un peu moins : **80 kg** par jour, soit **1600 kg** par mois.

Bon appétit ! Shigeyuki Sugimoto, chef de cuisine au LFJT depuis vingt ans, estime que diriger une équipe de cuisiniers pour plus de 800 élèves, c'est un peu comme être un chef d'orchestre des goûts et des saveurs. Tous les repas sont préparés à Fujimi, à partir de 7h30 du matin. Ceux du secondaire doivent être prêts avant 10h30 pour être transportés à Ryuhoku et gardés au chaud le temps de les servir. Ceux du primaire doivent être prêts à 11h30. En cuisine, chacun a une fonction bien précise dans la préparation : hors-d'œuvre, plat de viande ou de poisson, garnitures, sauce, dessert. Cuisiner pour autant d'élèves reste un défi quotidien. On commence par choisir la base du plat principal : bœuf, poulet, porc, mouton ou poisson. Tout le reste en découle. Et certains plats sont plus faciles que d'autres à préparer, comme par exemple les raviolis ou le poulet grillé. Le chef consulte régulièrement ses livres de cuisine française pour y trouver des idées et les adapter au goût des élèves. Préparer un curry, cela implique quatre sortes de saveurs, des plus petits aux plus grands. Il faut ajuster les assaisonnements et trouver le bon équilibre. Le tout, c'est de faire plaisir à toutes les petites bouches en restant à l'écoute des goûts de chacun, en sachant que la cuisine française est plus salée que la japonaise.

LA RECETTE DU PETIT FUJIMI



Sur le site de L'internaute Philomène a sélectionné pour nous une recette de Lionel Charrier pour la bûche de Noël.

INGREDIENTS POUR 8 PERSONNES:

- Pour le gâteau: 100 g de sucre, 100 g de farine, 5 œufs, 1 sachet de sucre vanillé
- Pour la crème: 100 g de sucre en morceaux, 1/2 tasse à café d'eau, 3 jaunes d'œuf, 250 g de beurre doux, 100 g de chocolat noir, 2 ml d'extrait de café

Retrouve la recette complète sur :

www.linternaute.com/femmes/cuisine

ZOOM SUR...



Mikuni, le chouchou du chef

Lorsque Shigeyuki Sugimoto a envie de se faire plaisir, il va voir Kiyomi Mikuni, histoire de titiller les papilles tout en passant un bon moment. Formé par les plus grands comme Fredy Girardet, Michel Troisgros ou Alain Chapel, le chouchou du chef célébrera le 25e anniversaire de l'Hôtel de Mikuni en 2010.



Où trouver le Martin-pêcheur à Tokyo?

Le Martin-pêcheur est un oiseau très coloré avec des plumes bleues sur le dessus, rousses et blanches en dessous, un bec long et fin, un corps court et trappu et une taille approximative de 16 centimètres. Il vit à côté de l'eau car il se nourrit de poissons. Nous pouvons le voir dans le parc de Korakuen, sur la droite après l'entrée, au niveau du lac. Après le pont, il faut s'installer sur un banc pour l'observer sur l'île d'en face, au niveau du rocher ou du petit Erable, à côté de tous les photographes... Mais il faut être patient!



Liu

Les singes de Jigokudani Yaen-Koen

Tôt le matin, nous sommes réveillés par un drôle de bruit au-dessus de nos têtes. Ce sont des singes qui gambadent sur le toit du ryokan. Ils se poursuivent avant d'aller prendre un bain dans les onsen. L'un d'entre eux vient nous rejoindre un peu plus tard quand nous prenons notre bain à notre tour. Il s'installe bien confortablement sur la serviette qu'on a laissée au bord du bain. Il nous regarde tranquillement profiter du onsen à moins d'un mètre de nous. C'est curieux comme il nous observe sans bouger. Pour plus de détails, voir le site : www.jigokudani-yaenkoen.co.jp

Sélénia

Nager avec les dauphins.

Aimez-vous les dauphins, les buffets à volonté, le bricolage, les activités en mer? Alors vous allez adorer l'hôtel Renaissance à Okinawa. Là-bas on peut s'agripper à la nageoire d'un dauphin pendant qu'il nage. C'est très excitant. On sent bien sa nageoire toute dure et sa peau toute lisse. Pour les gour-mands il y a un buffet à volonté où les enfants peuvent préparer eux-mêmes leur repas (pizza, omelette, glace). En mer on peut faire du dragon-boat, du jet-ski. En atelier, on peut fabriquer du savon en forme de coquillage. Et plein d'autres choses encore...

Ami

www.marriott.com/hotels/hotel-information/travel/okinawa-renaissance-okinawa-resort/

