

TENZO - CUISINE

Mise à jour : 29/08/10

AVANT LA SESSHIN

- **Préparer les menus :**

- Pour chaque plat, simuler les quantités pour 10 personnes (à apprécier en fonction du nombre de plats servis : trois le midi et deux le soir). Le poids à respecter pour les **plats** sont :

- Entrée 130 à 160 g par personne ;
- Plat principal 240 à 300 g par personne ;
- Dessert 130 à 180 g par personne.

Pour la **gen mai**, les quantités standard sont :

- Riz complet rond = 30 g par personne ;
- Chaque légume (oignon, poireau, navet, céleri branches, carottes) = 6 grammes par personne.

- Constituer des menus simples :
 - qui ne comprennent pas trop d'ingrédients différents,
 - qui impliquent de ne pas avoir des menus trop longs (trop de coupes en petite taille notamment) et
 - qui permettent à l'équipe cuisine de pratiquer le plus possible.

Les midis, préparer trois plats (entrée – plat principal – dessert), le soir deux.

- Choisir des légumes de saison.
- Éviter les produits chers en trop grande quantité, par exemple : fromage, tofu, condiments onéreux, fruits et légumes onéreux (haricots verts frais, champignons frais, fruits exotiques...), produits bio dont le prix est très supérieur aux produits conventionnels.
- Équilibrer les menus entre légumes, céréales et légumineuses, ainsi qu'entre produits crus et produits cuits.
- Soumettre les menus au godo et les modifier en fonction des commentaires apportés.
- **Soumettre les menus à l'intendant au moins quinze jours à l'avance.** En fonction des commentaires de l'intendant, réduire les quantités de produits chers ou substituer un produit à un autre.
- Préparer un tableau reprenant les menus pour les afficher en cuisine et à l'entrée du réfectoire.

- **Constituer l'équipe de cuisine :**

- Définir le nombre d'aides en fonction du nombre de participants.
 - Idéalement, choisir quatre aides pour pouvoir établir des rotations en cuisine.
 - Au-delà de 120 personnes, cinq aides minimum sont nécessaires.
- Choisir si possible une majorité d'aides ayant l'expérience de la cuisine.

- Désigner éventuellement un assistant pour suppléer le tenzo dans l'organisation de la cuisine. L'assistant, au cours de la sesshin, peut être amené à donner des directives aux autres aides.
- Eventuellement, transmettre les menus aux aides préalablement à la sesshin.

- **Préparer les samus cuisine**

Préalablement à la sesshin, lister éventuellement par demi-journée les samus à effectuer.

- **Faire le point sur le nombre de participants**

La veille de la sesshin, le tenzo reçoit du responsable de l'accueil les dernières estimations du nombre de participants par jour et par repas.

- **Préparer le matériel**

Organiser l'acheminement du matériel jusqu'au lieu de sesshin ; répartir entre les membres de l'équipe :

- planches de découpage,
- couteaux, tabliers,
- torchons pour la cuisine,
- ustensiles de cuisine...

ARRIVEE A LA SESSHIN

- Pointer avec l'intendant les ingrédients achetés ;
- Ranger les ingrédients de la cuisine ;
- Préparer les poubelles pour le recyclage : poubelle générale, verre, plastiques et cartons, compost. Éventuellement afficher les instructions données par l'Administration concernant le tri sélectif. Demander au responsable du samu d'annoncer le fonctionnement du tri sélectif et inciter les participants à demander aux responsables de la cuisine quand il y a un doute quant à la poubelle à utiliser.
- En fonction du nombre d'aides, définir par demi-journée une liste des aides qui participeront à la cuisine ou au samu.
- Commencer le samu pour la gen mai et pour le repas du soir.
- Réunir les aides et expliquer sommairement l'esprit de la cuisine ainsi que le fonctionnement durant la sesshin.
- Le tenzo est responsable de la cuisine mais aussi des services attenants : service, café, vaisselle, vaisselle cuisine. Donc éventuellement, réunir les responsables pour pouvoir coordonner l'action des services.
- Définir avec le responsable du nettoyage des sols de la cuisine le moment approprié pour ce samu et lui expliquer les tâches à effectuer.

- **Définir le nombre de plats**

En relation avec le responsable du service, le tenzo définit dès le début de la session le nombre de plats à envoyer en salle.

Sont identifiés :

- Le nombre de personnes à la table du godo (généralement 7 à 8 personnes)
- Les autres personnes en salle (plats de 6)
- Le nombre de personnes au service
- Le nombre de personnes en cuisine

Pour le premier soir et pour la première gen mai, les quantités à préparer correspondent aux estimations données par l'accueil. Pour les repas suivants, le responsable du service, informé par le responsable de l'accueil, signale les modifications survenues par rapport aux estimations données.

Gen mai

- Faire couper les légumes en petits cubes. Il était dit avant que les cubes devaient être de la taille des grains de riz. Cela n'est plus d'actualité aujourd'hui: ils peuvent être **un petit peu** plus gros.
- Nettoyer le riz trois fois dans un récipient adapté.
- Cuire le riz pendant une heure et demi. Après la première ébullition de l'eau, couvrir la casserole en laissant une fente d'air et baisser le feu.
- Cuire les légumes séparément dans une casserole à l'étouffée (avec un fond d'eau).
- Réchauffer la casserole de riz le soir (après le repas du soir) en le portant à ébullition
- Le lendemain matin, réchauffer les deux casseroles et mélanger riz et légumes.
- **Attention :**
 - Cuire la gen mai avec une eau qui bout. Sans ébullition, le riz et les légumes stagnent et risquent d'accrocher.
 - Au moment d'éteindre la gen mai, bien remuer encore cinq minutes après l'extinction du feu, où riz et légumes ont tendance à stagner et à accrocher.

REGLES GENERALES

- Nettoyer et ranger régulièrement la cuisine, particulièrement dans les moments plus calmes.
- Les ustensiles de la cuisine (couteaux, râpes...) sont nettoyés par l'équipe cuisine.
- Ne jamais laisser de couteaux au fond de l'évier.
- Faire silence et faire respecter le silence dans la cuisine.
- Porter systématiquement des chaussures fermées en cuisine.
- Prêter attention à l'hygiène : ne rien laisser par terre (casseroles, bacs à légumes), ne rien laisser à proximité des poubelles, se laver régulièrement les mains, notamment après avoir touché une surface sale...
- Accorder l'accès à la cuisine uniquement aux personnes concernées (équipe cuisine, café-tisane, passe-plats).

DEROULEMENT D'UNE JOURNEE

6 h	RECHAUFFER LA GEN MAI (1)
7 h	ZAZEN
8 h 30	MISE EN PLATS + CEREMONIE (2) PREPARATION SAMU (3)
8 h 45	GEN MAI
9 h 15	RANGEMENT CUISINE (4) SAMU CUISINE (5)
10 h 30	FIN DU SAMU
11 h	ZAZEN
12 h 30	MISE EN PLATS + CEREMONIE (2)
12 h 45	REPAS
13 h 15	RANGEMENT CUISINE (4) + PREPARATION SAMU (3)
14 h 30	SAMU CUISINE (5)
16 h	FIN DU SAMU
16 h 30	ZAZEN
18 h 30	MISE EN PLATS + CEREMONIE (2)
18 h 45	REPAS
19 h 15	RANGEMENT CUISINE (4) + PREPARATION SAMU (3)
20 h 30	ZAZEN
22 h	FIN DU ZAZEN

1 RECHAUFFER LA GEN MAI

- La veille au soir, désigner le responsable de la gen mai et des cérémonies du matin pour le jour suivant. Le premier jour, le tenzo est le responsable. Les jours suivants, la responsabilité est confiée à l'assistant ou aux plus anciens disciples.
- Pour le responsable, se réveiller à 6 heures.
- Réchauffer la gen mai à feu soutenu, en veillant à ce qu'elle n'accroche pas.
- Chauffer une marmite d'eau chaude pour le thé.
- Avant le zazen, éteindre les feux.
- Pour le responsable gen mai, au zazen du matin, s'asseoir à côté des personnes faisant le kyosaku.

2 MISE EN PLATS + CEREMONIES

Pour les membres de l'équipe cuisine, aller directement en cuisine après le zazen pour aider à la mise en plats.

Après le zazen du matin

- Pour le responsable de la gen mai, se lever avec les personnes faisant le kyosaku à la fin du zazen. Frapper le métal après les coups de tambour.
- Mettre le thé dans la marmite d'eau avant de servir la gen mai pour laisser infuser.
- Remplir les plats de gen mai avec l'aide du service et les couvrir. Mettre trois plats sur l'autel pour la cérémonie.
- Servir le thé et éventuellement les couvrir.
- A la sortie du zazen, demander à une personne de l'équipe cuisine de surveiller l'arrivée du godo et préparer un encens pour la cérémonie.
- Faire la cérémonie à la cuisine avec le godo ; les membres de l'équipe cuisine sont à droite du godo, les membres du service sont à gauche.
- Après le fueko et avant le Ji ho san shi, quitter la cuisine, attendre le godo et faire la cérémonie au réfectoire. Rester près du bouddha jusqu'à la fin du soutra, lorsque les gens commencent à manger.

Après les deuxième et troisième zazen

- Préalablement à la mise en plat, pour le tenzo, désigner un responsable pour frapper le métal, faire la cérémonie dans le réfectoire et annoncer le menu. Pour le premier repas, le tenzo fait l'annonce. Pour les repas suivants, désigner si possible un aide qui a participé à la confection du repas.
- Définir, en fonction des casseroles utilisées, le nombre de personnes pour la vaisselle cuisine et transmettre au responsable du samu.
- Pour l'équipe cuisine, au moment de servir les plats, mettre en plats, nettoyer et en faire la décoration.
- Pour les passe-plats, mettre les couverts et charger les plats et les brocs sur les chariots.
- Préparer les brocs de tisane.
- Amener les plats et marmites vides à la vaisselle cuisine et les laisser tremper.

3 PREPARATION SAMU

- La veille au soir, après le repas, définir les quantités nécessaires pour le repas suivant et amener en cuisine ces quantités. Définir avec précision avec le responsable du samu du lendemain matin les opérations à effectuer, l'ordre de préparation en fonction de l'urgence et la manière de couper chaque légume.
- Reproduire cette opération après le repas de midi pour le samu de l'après-midi.
- Préalablement au samu, préparer des planches, des couteaux, des récipients pour mettre les ingrédients préparés et les épluchures ou déchets.
- Si possible avant le début du samu, laver les légumes afin que les volontaires puissent travailler rapidement.

4 RANGEMENT CUISINE

- A la fin de chaque repas, toute l'équipe cuisine se réunit pour nettoyer les plans de travail, envoyer à la vaisselle les marmites ou plats restants et ranger les restes.
- Le soir, pour le responsable gen mai, sortir les plats et les brocs nécessaires pour la gen mai et le thé.

5 SAMU CUISINE

- Préalablement au samu, préciser au responsable du samu le nombre de volontaires qui seront nécessaires pour aider. Par rapport au nombre, il faut éviter de solliciter plus de 10% des personnes présentes (par exemple, pour une sesshin de 100 personnes, éviter de demander plus de 10 personnes au samu).
- Le responsable du samu accueille les volontaires pour le samu cuisine, leur demande de se laver les mains et, en fonction des instructions du tenzo, répartit les tâches entre eux. Il est recommandé pour le samu que les volontaires viennent en cuisine avec des chaussures fermées (à faire annoncer par le responsable du samu).
- Le responsable du samu ne coupe jamais lui-même les légumes, sauf pour montrer un modèle ou montrer comment couper. Il garde une vue d'ensemble du déroulement du samu : il vérifie régulièrement que la coupe correspond aux modèles préparés, s'occupe des épluchures et remet de nouveaux plats lorsque ceux préparés sont pleins. Il amène au tenzo les ingrédients et le tient au courant de l'avancement du samu. Très important : il fait respecter le silence au cours du samu cuisine qui doit se passer avec un minimum de commentaires.
- Lorsque le samu cuisine touche à sa fin, il demande aux volontaires de nettoyer planches, couteaux et plans de travail.
- Il prépare du thé, du café et un reste de dessert.
- Au cours du samu, préparer une marmite d'eau pour la tisane du repas.

FIN DE SESSHIN

Le dernier matin, s'efforcer d'écourter le samu et commencer à rassembler dans des cartons les affaires de la cuisine qui ne seront plus utilisées.

Nettoyage cuisine

Au cours de la sesshin, demander au responsable du samu de désigner une responsable du nettoyage de la cuisine après le dernier repas.

Expliquer à ce responsable du nettoyage les tâches qui devront être effectuées (généralement, trois à quatre volontaires sont demandés pour aider à ce samu) : nettoyage du piano, des plans de travail, du frigo (intérieur – extérieur) et finalement, après avoir bloqué l'accès à la cuisine par des chaises, nettoyage des sols.

Retour matériel

Répartir le matériel préparé entre les membres de l'équipe cuisine et le ramener et le ranger au dojo.

Ce document est un aide-mémoire, il ne peut remplacer la transmission orale
