

# Vademecum

## *Tenzo*



Pure Kôsan

# TENZO - CUISINE

## VADE-MECUM de l'ORGANISATION pour les camps et les sesshins

*Ce document a surtout une valeur indicative.  
La transmission orale de personne à personne reste essentielle.  
Soyez respectueux envers les personnes avec qui vous travaillez et  
envers les produits que vous utilisez.*

Le tenzo est responsable de la cuisine, mais aussi des services  
attenants : service, café, vaisselle de table et de cuisine.

*Il ne cherche pas à contrôler la situation,  
mais il ne la perd jamais de vue !  
Il organise les mouvements, sans jamais les imposer.  
Il voit l'erreur avant qu'elle n'arrive, mais ne se méfie pas.  
Il instaure une fluidité,  
mais veille à ce qu'elle ne déborde pas de son lit !*

## Avant la session

Consultez l'intendant pour savoir ce qui est encore disponible dans le stock. (Dans les réserves sèches et le potager des temples).

Pour les autres produits, privilégiez les produits bio, de saison et locaux, mais veillez à ce que les prix ne soient pas trop élevés par rapport aux produits conventionnels.

## Composer des menus

*“Simple à cuisiner, Saint et Savoureux”*

Pour chaque plat, simulez les quantités pour 10 personnes à ajuster en fonction du nombre de plats servis :

**trois le midi et deux le soir.**

**matin:** guen-maï

**midi:** entrée, plats principal, dessert

**soir:** plat léger, dessert

**Les poids à respecter par personne:**

Guen-Maïs (*styl Deshimaru*) 260 à 300 ml / pers

35 g de riz, 320 ml d'eau

2 g de poireau, 2 g de carottes, 1g de céleris raves et 1 g de navets

15 g gomasio / personne

15 ml de tamari

Okayu (*tradition japonaise*) 260 à 300 ml / pers

35 g de riz rond blanc (riz carnaroli) (320ml d'eau / pers.)

2 à 3 sortes de tsukemono (petits légumes fermentés)

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| Entrée         | 120 g / pers.       |
| Plat principal | 300 g / pers.       |
| Dessert        | 120 à 150 g / pers. |
| Soupe          | 260 ml / pers       |

Il faut également équilibrer les menus entre légumes, céréales et légumineuses, ainsi qu'entre produits crus et cuits.

Veiller à la présence de protéines et de fibres.

### **Quelque quantité par personne:**

#### **Céréales**

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Riz pour la guen-maï: | 35 g |
| Pâte:                 | 80 g |
| Riz, sarrasin, millet | 40 g |
| Couscous:             | 80 g |

#### **Protéines**

Moyenne de protéine pour une personne adulte = 70 g

*Les adultes en bonne santé ont besoin de 0,8 g de protéines par kg de poids corporel et par jour, soit environ 58 g pour une personne de 70 kg.*

*Les besoins sont plus élevés pour les personnes âgées (1,0 à 1,2 g/kg), les sportifs d'endurance (1,2 à 1,4 g/kg), les sportifs de force (1,6 à 1,8 g/kg), les personnes malades ou en convalescence (1,0 à 1,5 g/kg) et les personnes qui souhaitent perdre du poids (1,8 g/kg). L'âge, le niveau d'activité, l'état de santé et les objectifs spécifiques déterminent les besoins individuels en protéines.*

Trouvez les protéines dans:

Les oléagineux (Comprenez les fruits à coque comme les noix, les noisettes, les pistaches, les amandes..)

Les légumineuses, les lentilles, les pois chiches, haricots, azuki

...

Soja en forme de tofu et tempeh

Les graines de lin ou les graines de courge

Œuf et fromage

## **Choisir les légumes de saison**

### **Attention à la complexité des repas:**

Constituez des menus simples:

- qui ne comprennent pas trop d'ingrédients différents;
- qui impliquent de ne pas avoir de temps de préparation trop longs (notamment de ne pas avoir à découper les aliments en trop petits morceaux) ;
- qui permettent à l'équipe de cuisine de pratiquer le zazen le plus possible.

### **Évitez les produits chers en trop grande quantité:**

p.e. fromage, tofu, condiments onéreux, etc.

## Au moins 35 jours à l'avance

Soumettre les menus au **Godô**, et les modifier les en fonction des commentaires apportés.

Réaliser une liste de commande par jour et par menu.

Soumettre les menus, accompagnés d'une liste de commande et d'une estimation du nombre de participants, à l'intendant.

## Au moins 25 jours à l'avance

En fonction des commentaires de l'intendant, il faudra 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 (*rassemblement samu*) .

## Constituer l'équipe de cuisine :

Définir le nombre d'aides en fonction du nombre de participants.

### Équipe de base

- **Tenzo**
- **Assistant Tenzo** (*au cours de la sesshin, il/elle peut être amené à donner des directives aux autres aides*).
- **Commis et/ou responsable du samu coupe légumes,**
- *Commis pour assister l'intendant (celui si vous préparera en fonctions des menus et des jours, des bacs avec les produits que vous avez commandés.*

## **Aide cuisine**

Jusque 60 personnes, +2 aides

Jusque 120 personnes, +4 aides.

Au-delà de 120 personnes, +5 aides.

Il est préférable de choisir une majorité d'aides ayant de l'expérience en cuisine.

Pour les camps, il est idéal de choisir suffisamment d'aides pour pouvoir établir des rotations en cuisine.

## **Préparer les samu cuisine**

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

## **Préparer le matériel**

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

- ustensiles de cuisine
- tablier, torchons pour la cuisine et vaisselle

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

La veille de la sesshin, le tenzo consulte le fichier « Organisation générale » pour connaître le nombre de participants et le compare aux chiffres de l'accueil.

# ARRIVÉE À LA SESSHIN

## Constituer une réunion

- Avec tous les participants ou responsables du service cuisine, du service, de l'intendance et de la vaisselle.
- Il réunit les aides et leur explique sommairement l'esprit de la cuisine ainsi que son fonctionnement durant la sesshin.
- Le tenzo, le commis et l'intendant pointent les ingrédients achetés.
- Le commis et l'intendant rangent les ingrédients par bac, par jour et par repas.

## Préparation de la cuisine

- Créez un petit autel avec une statue de Bouddha et de l'encens.
- Trouvez avec le responsable du samu une personne responsable pour nettoyer les sols de la cuisine. Convenez d'un moment approprié pour ce samu et expliquez-lui les tâches à effectuer.
- En fonction du temps et du nombre d'aides disponibles, établir une liste des personnes qui participeront à la cuisine ou au samu par demi-journée. Définir qui peut aller quand au zazen.

## **Commencer le samu pour la “ guen-mai ” et pour le repas du soir**

- Pour le premier soir et la première guen-mai, les quantités à préparer correspondent aux estimations fournies par l'accueil.
- Pour les repas suivants, le responsable du service informé par le responsable de l'accueil les modifications survenues par rapport aux estimations initiales.

## **Définir le nombre de plats**

En collaboration avec le responsable du service, le tenzo détermine dès le début de la sesshin le nombre de plats à servir en salle.

**Sont identifié :**

Table du godo (généralement 7 personnes)

- Les autres personnes en salle (plats de 6)
- Le nombre de personnes au service
- Le nombre de personnes en cuisine

## **Demander au responsable-samu**

- Chaque matin, midi et soir de l'aide pour la grosse plonge (*vaisselle-cuisine*).
- Chaque matin et midi un nombre de personnes pour couper les légumes
- Demande d'une personne pour le nettoyage du sol de la cuisine

## **Préparer les poubelles pour le recyclage,**

- poubelle générales, verre, plastiques, cartons, compost.
- Éventuellement, afficher les instructions données par l'administration concernant le tri sélectif.

## **Demander au responsable-samu**

- Chaque matin, midi et soir de l'aide pour la grosse plonge (*vaisselle-cuisine*).
- Chaque matin et midi un nombre de personnes pour couper les légumes
- Demande d'une personne pour le nettoyage du sol de la cuisine

# PENDANT LA SESSHIN

## Déroulement d'une journée pour les personnes en cuisine

|         |                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 h     | Rechauffer la Guen Mai <sup>1</sup>                                                                |
| 7 h     | Zazen (+ ceremonie+promenade)                                                                      |
| 8 h30   | Mise en plats (guen-mai et tisane) -Préparation samu coupe légumes -Ceremonie cuisine <sup>1</sup> |
| 8 h45   | Repas Guen Mai                                                                                     |
| 9 h15   | Réunion equipe cuisine * + Samu coupe légumes                                                      |
| 10 h    | Samu cuisine                                                                                       |
| 10 h 30 | Fin du samu coupe légumes                                                                          |
| 11 h    | ZAZEN                                                                                              |
| 12 h 30 | Mise en plas + Ceremonie <sup>2</sup>                                                              |
| 12 h 45 | Repas                                                                                              |
| 13h15   | Sieste                                                                                             |
| 14h15   | Préparation samu coupe légumes                                                                     |
| 14 h 30 | Samu cuisine                                                                                       |
| 16 h    | Fin du samu coupe légumes                                                                          |
| 16 h 30 | ZAZEN                                                                                              |
| 18 h 30 | Mise en plas + Ceremonie <sup>2</sup>                                                              |
| 18 h 45 | REPAS                                                                                              |
| 19 h 15 | Rangement et nettoyage de la cuisine                                                               |
| 20 h 30 | ZAZEN                                                                                              |
| 22 h    | Fin du zazen                                                                                       |

## La Guen Maï

- Il existe de multiples façons de composer et de préparer la guen-maï.
- Dans notre sangha, la sangha de Roland Rech, on mange la guen-maï styl Deshimaru.
- Il s'agit de riz complet, de carottes, de poireaux, de navets et de céleris.
- Il était dit avant que les cubes devaient être de la taille des grains de riz. Ce n'est plus d'actualité aujourd'hui : ils peuvent être un peu plus gros.
- Nettoyez le riz trois fois dans un récipient adapté. Ajoutez ensuite le riz grillé à l'eau bouillante et faites bouillir pendant 1 h 30, puis ajoutez les légumes et faites bouillir encore 1 h 30.
- (Recette disponible sur [www.purekosan.com](http://www.purekosan.com)).

**Attention** : faites cuire la guen-maï dans une eau qui bout. Sans ébullition, le riz et les légumes ont tendance à stagner et à accrocher. Au moment d'éteindre le feu, il faut bien remuer encore cinq minutes pour éviter que le riz et les légumes ne stagnent et n'accrochent.

## Organisation du cérémonielle cuisine

- Encens au début du samu cuisine
- Le “ metal ” après le zazen du matin et avant le déjeuner et dîner
- La cérémonie à l'autel cuisine et à la table Godo
- Annonce du menu

*Le jour d'arrivée, le premier jour et le dernier jour , le tenzo effectuera le cérémoniel de la cuisine*

Les jours suivants, le tenzo organise une alternance au sein de l'équipe de cuisine.

- Les jours suivants, la responsabilité est confiée à l'assistant ou aux disciples les plus anciens.
- Le responsable de la guen-maï se réveille à 6 heures. Réchauffer la guen-maï à feu vif, en veillant à ce qu'elle n'accroche pas. (voir la recette de la guen-maï)
- Chauffer une marmite d'eau chaude pour le thé.
- Avant le zazen, éteindre les feux.
- Au zazen du matin, le responsable de la guen-maï s'assoit à côté des kyo-saku ou dans le gytan.
- Pour la personne responsable de la tisane, remplir les brocs.

## Mise en plats & Cérémonies

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

### Après le zazen du matin,

- le responsable de la Guen Maï et de la tisane se lève avec les personnes qui font le kyosaku à la fin du zazen.
- Frapper le métal après les coups de tambour.
- En fonction du nombre de participants et de la météo (en cas de pluie, il faut remplir rapidement les plats de Guen Maï, car la promenade sera très courte), remplir les plats avec l'aide d'une personne et les couvrir.
- Préparez la tisane pour le rinçage des bols oryoki.

### Cérémonie à l'autel cuisine

- Mettre trois plats sur l'autel pour la cérémonie.
- À 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 l'autel 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 et se rendre à l'autel réfectoire, attendre le godo et faire la cérémonie à l'autel réfectoire.
- Resté à gauche, de la table du godo jusqu'à la fin du soutra (quand 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.
- Au moment de servir les plats, mettre en plats et en faire la décoration.
- Pour les **passer-plats**, nettoyer les plats, mettre les couverts et charger les plats et les brocs sur les chariots.
- Préparer ensuite les brocs de tisane.
- Amener les plats et marmites vides à la vaisselle cuisine et les laisser tremper.

## **Préparation samu**

- La veille au soir, après le repas, il faut définir les quantités nécessaires pour le repas suivant et les amener en cuisine.
- Définir avec précision, en collaboration 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.
- Renouveler cette opération après le repas de midi pour le samu de l'après-midi.
- Avant le début du samu, préparer des planches, des couteaux et des récipients pour les ingrédients préparés et les épluchures ou déchets.
- Si possible, lavez les légumes avant le début du samu afin que les volontaires puissent travailler rapidement.

## **Rangement de la cuisine**

- À 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 guen-maï, sortir les plats et les brocs nécessaires pour la guen-maï et le thé.

## Samu cuisine coupe légumes

- Préalablement au samu, préciser au responsable du samu le nombre de volontaires qui seront nécessaires pour aider à couper les légumes.
- 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 coupe légumes, leur demande de se laver les mains et, en fonction des instructions du tenzo, répartit les tâches entre eux.
- 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 coupe légumes 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**

Par respect pour le lieu qui nous accueille et pour la réputation de notre sangha, nous devons quitter les lieux dans un état de propreté impeccable. Pour cela, il est préférable que le tenzo prévoie, dès le début du camp, qui fera quel samu pour la propreté et le rangement des cuisines pendant et à la fin de la sesshin, avant de quitter les lieux.

Le dernier matin, il faudra s'efforcer d'écourter le déménagement 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**

Les membres de l'équipe cuisine doivent remballer le matériel de cuisine, le ramener aux entrepôts et le ranger.