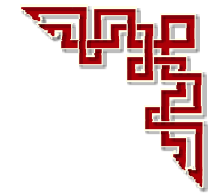


L'alimentation tibétaine



Considérer les aliments comme un médicament

En user sans désir et sans haine

Ni pour s'en glorifier, ni pour dominer

Et non plus pour s'embellir, juste pour survivre.

Benedicite populaire, par le Maître Nagarjuna, II^o-III^o siècle ap.J.C.

Les Tibétains consomment laitages, viande et céréales, mais peu de légumes, difficiles à cultiver sous leur rude climat. Le végétarisme prôné par le Bouddhisme n'est qu'une recommandation « pour ceux qui le peuvent ».

La plupart des Tibétains mangent trois fois par jour: le repas du matin se compose en général de **tsamtuk**, une soupe de tsampa, accompagnée de plusieurs tasses de thé chaud au beurre. Un second repas est pris à midi, et un léger dîner le soir.

Le thé tibétain préparé dans une baratte et servi dans une tasse en bois, contient du beurre et du sel. Après l'avoir servi, on le laisse reposer avant de le boire. Un Tibétain peut en boire jusqu'à quarante tasses par jour.

La bière tibétaine ou **chang** est brassée à partir de riz, froment, avoine, millet ou orge grillés qu'on laisse fermenter puis vieillir plusieurs semaines.

La tsampa, farine tibétaine généralement préparée avec de l'orge, mais parfois avec du blé, du millet, de l'avoine ou même du soja, constitue le plat principal. Les grains sont grillés puis réduits en farine avec une meule en pierre, ensuite mélangée à de l'eau ou du thé. Le **Tsamtuk** du matin

est une soupe de Tsampa avec beurre, sel, éventuellement des graines de soja grillées, du **chura** (fromage sec), de la viande séchée ou du **tsilu** (lard sec).

Le drésil est consommé à l'occasion du Jour de l'An ou LOSAR, d'un mariage ou d'une fête: du riz cuit additionné de beurre, noix de cajou, raisins secs et sucre, servi avec un grand bol de yaourt.

Les Kapses sont des beignets faits de farine blanche (3 tasses), de farine de blé complet (3 tasses), levure (3 cuillères à café), lait écrémé (3 tasses) et sucre roux (4 cuillères à café), passés à la friture.

La viande: Les Tibétains en consomment, mais de préférence celle de gros animaux, afin d'avoir à en tuer le moins possible. Elle est souvent utilisée en boulettes, en pâtés, en farce de **momo** (ravioli cuits à la vapeur).

Le Jour de l'An, le plat principal est le **luggo** (tête de mouton).

Laitages: Les Tibétains font du **sho**, yaourt à base de lait de vache, de **dri** (femelle du yack) ou de **dzomo** (hybride yack+ vache). Le **chura**, fromage frais ou sec, tient une place importante dans la cuisine tibétaine.