

Mnaaq

Musée national
des arts asiatiques-Guimet

Les recettes contées

N°2

Réalisé par:
Laetitia TROUSSEL LUBER
& Clara WOOG



Himalaya

Tsampa et lait chaud

Recommandations



La réalisation de la
recette dure 1 heure!

Elle est guidée par
l'enregistrement de
25 minutes environ.

ATTENTION,
l'enregistrement ne va
pas toujours au même
rythme que la recette !

*Quand tu entendras le bruit
du minuteur, mets sur pause,
et prends le temps de finir
tranquillement l'étape,
avant de reprendre l'histoire.*

Recommandations



Cette recette de cuisine doit se faire sous la surveillance d'un adulte.

Il est question dans les recettes contées d'utiliser le gaz, les plaques, ou de faire bouillir de l'eau.

Assurez vous d'avoir tout le matériel à disposition avant de commencer la recette, ainsi qu'un papier et un crayon.



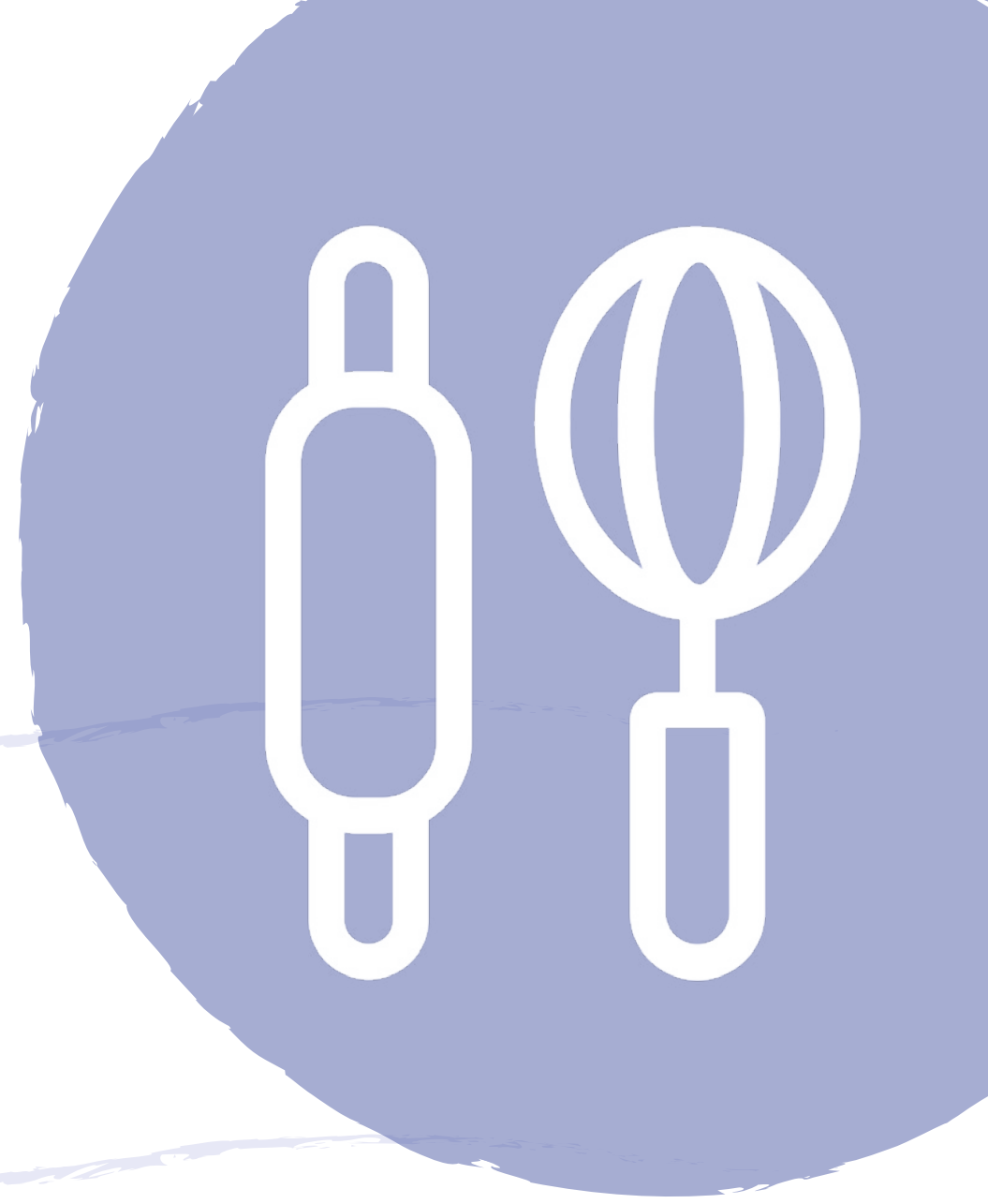
Ingrédients

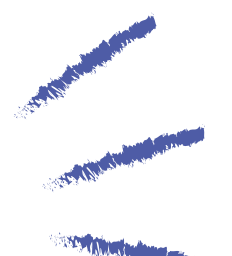


- **75g** de farine d'orge / *personne*
- **33cl** de lait / *personne*
- **1 cuillère à soupe** de beurre doux / *personne*
- **1 cuillère à soupe** de sucre ou de miel / *personne*
- **1 poignée** de noix de cajou pilées
- **1 poignée** de raisins secs finements coupés



Ustensiles

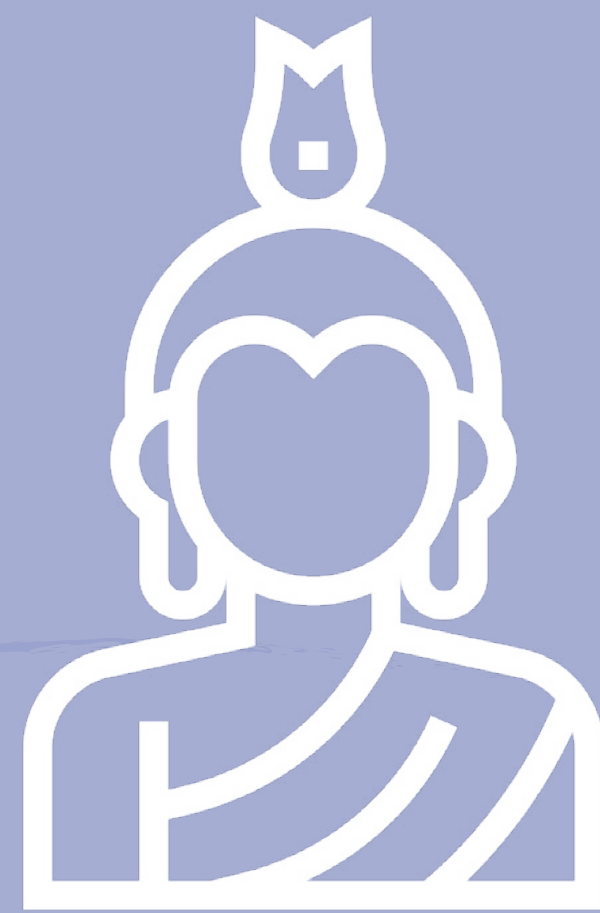


- 1 cuillère en bois
- 1 casserole de taille moyenne
- 1 poêle de taille moyenne
- 1 saladier
- 1 mug
- 1 minuteur 



N°2 - Tsampa et lait chaud

Une œuvre du musée



*Miralepa et le chasseur, Pays, Description, Date
(Taille), exposée au MNAAG*

N°2 - Tsampa et lait chaud

Une œuvre du musée



C'est un tableau
de Milarepa, un
sage célèbre dans
la culture tibétaine.
Il est en train de
chanter, la main
portée à son oreille.



Avec ses chants, il raconte des
histoires, des savoirs, qui continuent
à se partager aujourd'hui encore.



**Son corps a une drôle
de couleur...
Sais tu pourquoi?**

Les personnages ↘



Pour retrouver les personnages
de cette histoire :

Nimagunke et sa bien aimée

Contes populaires Tibétains, les éditions de Pékin

Une légende de la rivière Eau

Contes populaires Tibétains, les éditions de Pékin

Le pont arc en ciel des Dakiri

Surya Das

Les Cent Mille Chants

Milarépa, Fayard

***N'oubliez pas que ces contes varient selon
les régions du monde où ils sont racontés :
vous entendrez sûrement différentes versions
de ces histoires.***



Crédits

Auteurs :

Laetitia TROUSSEL LUBER, Clara WOOG

Céramiques :

Joëlle COURTOIS, artiste plasticienne

Post Production sonore :

Victor DONATI, Simon MARINI, Mamy KABA,
Radio R22

Design et réalisation graphique :

Valériane HOLLEY



Bon
appétit!