

LE  
PRINTEMPS  
JAPONAIS !



SOY, SPÉCIALISTE DU SOJA DEPUIS 30 ANS,  
VOUS INVITE À CÉLÉBRER CE SOIR 3 FÉVRIER  
LE SETSUBUN POUR L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS JAPONAIS

LE 3 FÉVRIER symbolise l'arrivée du printemps. Pour accueillir la nouvelle saison, les japonais célèbrent le **SETSUBUN** (Setsubun), aussi appelée la Fête du lancer de graines de soja. Littéralement, Setsubun désigne les nœuds de bambou qui séparent chaque section du tronc. Ces sections symbolisant chacune une saison, le setsubun est le moment charnière du passage d'une saison à l'autre.

Cette fête se manifeste par de nombreux rituels, destinés à chasser le mal et à apporter le bonheur pour l'année à venir. La tradition la plus célèbre de cette journée, appelée mame-maki (mame-maki), veut que les japonais jettent des graines de soja grillées par les fenêtres des maisons ou sur un membre de la famille portant un masque d'Oni (démon), en chantant « Oni wa soto ! Fuku wa uchi ! », ce qui signifie

« **DEHORS LES DÉMONS ! DEDANS LE BONHEUR !** ». Les graines de soja symbolisent la purification de la maison en chassant les démons, porteurs de malchance et de maladies.

Une autre coutume consiste à dire que le maki emballe le bonheur. Les japonais doivent donc manger un maki de 20cm en un seul morceau pour s'assurer une année heureuse. D'après les croyances japonaises, le couper reviendrait à briser la continuité des relations entre les gens.

Le dernier rituel supposé apporter bonheur et bonne santé consiste à manger le nombre de graines de soja correspondant à son âge pour être heureux et éviter les maladies pour l'année à venir.

SOY PROPOSE À CETTE OCCASION UNE RECETTE  
DE NOUILLES AU TOFOU FUMÉ,  
POUR VOUS ASSURER À TOUS AUSSI UNE HEUREUSE ANNÉE !

IDÉE RECETTE

NOUILLES AU TOFOU FUMÉ SOY

4  
PERS.

INGRÉDIENTS : 50 g de Tofou fumé SOY • 250 g de nouilles chinoises • 100 g de pousses de bambou • 8 champignons « shiitaké » • 1 carotte • 1 poivron vert • 3 gousses d'ail • 2 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. de racines de gingembre hachée • 1 c. à c. d'huile d'arachide • 1 c. à c. de vinaigre balsamique • 1 c. à c. de cassonade • 1 pincée de piment de Cayenne • sel

PRÉPARATION : Laver, éplucher et couper les champignons en lamelles. Rincer et égoutter les pousses de bambou. Peler la carotte, la détailler en fins bâtonnets. Couper le poivron en cubes et écraser l'ail. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le vinaigre et la cassonade. Ajouter 2 c. à s. d'eau et saler. Faire cuire les nouilles chinoises et les rincer à l'eau froide. Dans un fond d'huile d'arachide, faire revenir 5 mn les champignons, les bâtonnets de carottes, le poivron, l'ail haché, le gingembre, le Tofou en dés et le piment de Cayenne. Ajouter les pousses de bambou et laisser cuire 3 mn, puis incorporer les nouilles et remuer constamment pendant 3 mn supplémentaires. Servir chaud en plat unique.

