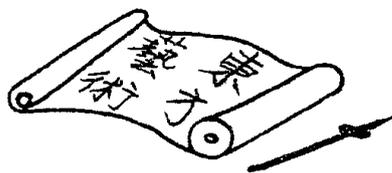


BULLETIN « A S I A R T »

Association pour la connaissance
de la culture asiatique en France

www.asiart-atelier.fr

PRIX : 2 € (gratuit pour les adhérents)



N° 112

Automne 2023

28^{ème} année de publication

La petite note de saison...

Le vent d'automne
plus blanc que les pierres
de la colline rocheuse.

(Haïku de) **Bashô Matsuo** (1644-1694)

Nuit d'automne sur le lac

Au-dessus du lac la montagne mord la lune
lumineuse

qui se couche
les nasses de bambou toutes remontées, ma
barque légère
dérive

je ne sais plus où je me trouve
toute la nuit « siao siao » le bruissement des
roseaux

Lu Yu (1125-1210).

Inscrit sur une peinture

Les eaux d'automne, trente mille arpents,
rejoignent le ciel
dans le soir, sur les montagnes, mille rangées
ininterrompues

d'arbres
j'appelle une petite barque pour traverser le lac
allongé, je contemple les pics au-dessus des flots
dans le soleil
couchant

Tang Yin (1470-1524)

Amicalement vôtre,
Liliane Borodine

Au sommaire de ce numéro : **Présidente**

P1 La petite note de saison

Calligraphie en style cursif : hái : enfant

Illustration « Inspiration d'après le haïku de Bashô »

P2 Musée Guimet : À la cour du Prince Genji

P3 Fiche technique n° 112 : quelques embarcations dans l'Art asiatique

P4 Les plus belles montagnes et rivières de Chine (2/3)

P5 Page littéraire : le KOGURYO, un royaume de l'Asie du Nord-Est

P6 Les Tulou du Fujian, une exposition à la cité de l'architecture et du patrimoine

P7 Médecine chinoise (3/3)

P8 Un petit gout d'Orient (extrait « Energie et santé » Dr You-wa Chen), Calendrier culturel, Dans le N°113 de l'hiver 2023, Bulletin d'adhésion

[Ont également participé à ce bulletin, Amélie Besnard, Anne Le Meur et Khuu Han Lap pour la calligraphie](#)



Peinture de Liliane Borodine sur papier de soie
(technique ancestrale japonaise dissymétrique)

Association « A S I A R T » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 PARIS

Tél. 01 45 20 48 13 --- e-mail : asiart.asso@gmail.com --- site internet : www.asiart-atelier.fr

(Conférences, visites atelier de peinture, documentation, fournitures et tous renseignements)

À la cour du Prince Genji - Mille ans d’imaginaire japonais

Exposition du 22 novembre 2023 au 25 mars 2024
Musée national des arts asiatiques – Guimet

Célèbre pour le raffinement extrême de son art de cour et son effervescence artistique, le Japon impérial de l’époque de Heian (794-1185) a notamment donné naissance à une œuvre majeure de la littérature classique japonaise, le Dit du Genji. Écrit au 11e siècle par une femme, la poétesse Murasaki Shikibu, et considéré comme le premier roman psychologique de l’Histoire, le Genji a généré depuis mille ans une iconographie extrêmement riche, influençant jusqu’aux mangaka contemporains. Il a ainsi inspiré de nombreux artistes et artisans du Japon à travers les siècles, parmi lesquels Itarô Yamaguchi (1901-2007), maître tisserand à Kyoto, dont quatre rouleaux tissés exceptionnels sont présentés pour la première fois dans leur intégralité. La première partie de l’exposition invite le visiteur à se plonger dans le Japon ancien, à travers l’évocation d’une architecture traditionnelle. Le visiteur y explore l’époque Heian (794-1185) et son art de cour.



Rouleau tissé du Dit du Genji, Itarô Yamaguchi (1902-2007), MA12236 © RMN-Grand Palais (MNAAG, Paris) / Thierry Ollivier

Cette période de liberté pour les femmes, et à la production artistique particulièrement riche, voit notamment l’émergence d’une littérature féminine, unique dans l’histoire du Japon. Si la poésie chinoise kanshi reste l’apanage des élites masculines gouvernantes, les femmes, elles, s’emparent des poèmes de style waka qu’elles rédigent à l’aide d’un système d’écriture cursive dérivé du chinois et adapté à la langue japonaise d’alors. Affranchies du modèle chinois, elles vont produire des œuvres mêlant waka et prose, sous forme de journaux ou d’histoires racontées. Texte le plus célèbre écrit au 11e siècle par la poétesse Murasaki Shikibu, le Dit du Genji (Genji monogatari) est aujourd’hui considéré comme l’œuvre la plus représentative de la littérature classique du Japon. À travers une évocation subtile de tous les raffinements de la cour impériale, le Dit du Genji ouvre la voie à une exceptionnelle créativité picturale et suscite une iconographie extrêmement riche, qu’attestent laques, estampes, tissus, kimonos, sculptures, peintures et objets précieux, provenant du musée Guimet et de plusieurs collections françaises et japonaises. Marie-Antoinette elle-même collectionnait des boîtes en laque représentant des scènes du Genji...

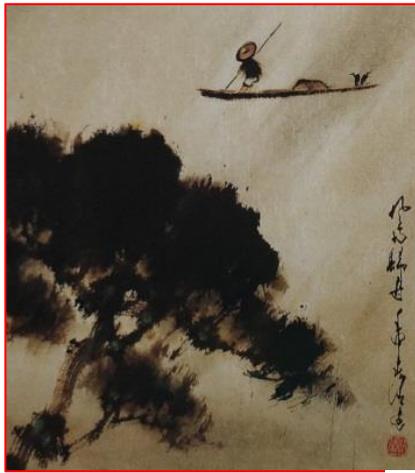
Ce roman fondateur pour la culture japonaise a inspiré de nombreux artistes et artisans jusqu’à nos jours, et jusqu’aux nouvelles formes d’art. Le manga notamment, qui réinterprète les codes picturaux, les thèmes et les scènes de l’histoire du Genji avec une époustouflante inventivité, dont le plus célèbre est sans doute Asaki yume mishi de Waki Yamato (né en 1948). Œuvre magistrale, le Dit du Genji est encore adapté de nos jours, comme en témoigne la récente édition de Sean Michael Wilson, illustrée par Inko Ai Takita, qui tapissera les murs et le sol d’un espace de l’exposition. La seconde partie de l’exposition est consacrée à Itarô Yamaguchi (1901-2007), maître tisserand du quartier de Nishijin à Kyoto, qui a tissé et donné au musée Guimet quatre formidables rouleaux illustrant le Dit du Genji, représentant l’aboutissement d’une vie consacrée au tissage. Réalisés d’après des rouleaux peints de l’époque Heian, et par hybridation avec la haute technicité occidentale de la mécanique Jacquard et son avatar numérique, les quatre exceptionnels rouleaux sont montrés pour la première fois ensemble et déroulés dans leur intégralité. Ils sont présentés avec des objets du quotidien, dessins préparatoires et œuvres tissées par le maître. Cette exposition est organisée en partenariat avec la Fondation franco-japonaise Sasakawa, qui avec cet événement célèbre trente années d’actions pour le développement des relations culturelles et d’amitié entre la France et le Japon. La fondation est reconnue d’utilité publique.



-Paravent à six volets, illustration du Genji Monogatari, époque Momoyama, fin 16e-début 17e siècle, collection particulière © Marc Boyadjian
-Rouleau tissé du Dit du Genji, Itarô Yamaguchi (1902-2007), MA12236 © RMN-Grand Palais (MNAAG, Paris) / Thierry Ollivier
-Boîte en laque, Japon, 18e siècle, ancienne collection de Marie-Antoinette, MR380-72 © RMN-Grand Palais (MNAAG, Paris) / Thierry Ollivier

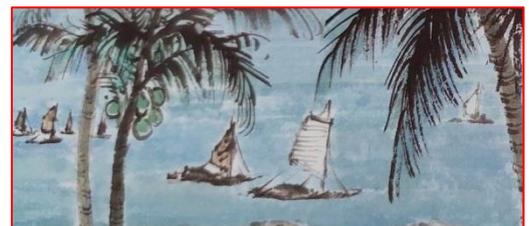
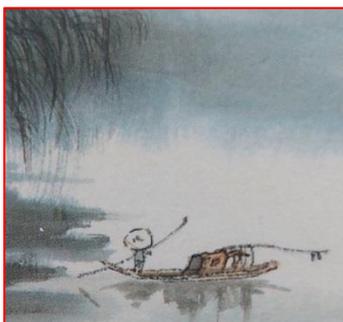
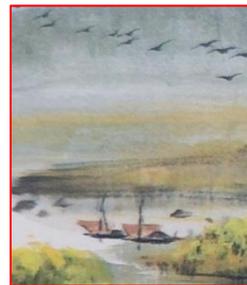
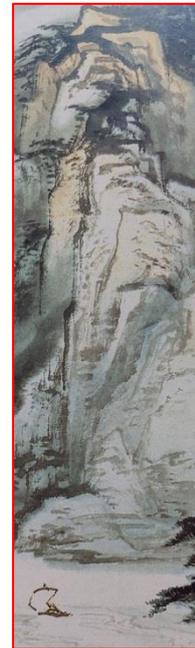
FICHE TECHNIQUE conçue et réalisée par Liliane BORODINE

Les embarcations dans la peinture asiatique



Dans cette fiche technique, je propose d'émailler vos œuvres picturales avec, comme « éveil du regard » non pas avec les « dians : *points de calligraphie chinoise* » habituels aux paysages, mais en y incorporant des embarcations adaptées au thème en fonction de la végétation, de la saison, de la région (plaine, montagne, bord de l'eau, etc...), de l'activité (la barque du pêcheur avec son cormorant à l'arrière indiquera que la rivière est poissonneuse...cf illustration Da Qian ci-contre). Une barque plate avec un personnage allongé à l'intérieur indiquera que la rivière est calme et que nous sommes dans une région de plaine...

Illustration Da Qian



Retrouvez Liliane Borodine sur **Youtube**
 - Les papiers asiatiques : Chine, Corée et Japon
<https://youtube/KMrYP4OS9qc>
 - Une conférence de 15 minutes sur le SUMI-E
<https://www.youtube.com/watch?v=IBhurwPETvc&t=9s>
 vidéos réalisées en collaboration avec Adrien Copier -
 Webmaster du site ASIART.

L'eau est par nature incolore et transparente, mais elle est colorée selon le lieu où elle se trouve par les matières minérales et sa propre pureté. Les vagues jaunes du Huanghe sont uniques dans le monde à cause de leur grande teneur en sable ; elles sont dorées sous les rayons du soleil. L'écume élatante du fleuve Jinshajiang et le reflet vert émeraude du fleuve Puchunjiang sont aussi impressionnants par leur couleur. Les eaux de Jiuzhaigou sont les plus belles du monde, non seulement grâce aux formes variées des lacs, des ruisseaux, des étangs et des cascades, mais aussi grâce à la pureté de l'eau. Les eaux en mouvement ressemblent à des flocons de neige tombant sur du jade, et les eaux calmes à des émeraudes. Ce qui fait toute la particularité de ces eaux, c'est qu'elles sont transparentes, multicolores et cristallines, du fait des matières minérales qu'elles contiennent.

Depuis toujours, on considère comme un paysage magnifique un ciel bleu avec des nuages blancs. Mais cela ne suffit pas pour qu'une montagne soit célèbre. Par exemple, le lever du soleil, avec ses rayons brillants au dessus du pic Riguan du mont Taishan, ou le coucher du soleil, avec le ciel couvert de nuages empourprés dans le pavillon Paiyun sur le mont Huangshan sont tous des sites merveilleux.

La végétation, ou encore la vie, possède les couleurs les plus riches, qui s'expriment pleinement lorsqu'elles ont le vert comme couleur de fond et sont accompagnées de fleurs multicolores. Un grand

nombre de montagnes et de rivières célèbres en Chine ont leur propre végétation telle que le rosage du mont Einci par exemple. Cette végétation embellit le paysage. La végétation de chaque saison présente ainsi un paysage tout à fait différent.

Le changement du climat, comme les nuages, le soleil, la pluie et la neige, revêt la nature de différentes couleurs et de différents sentiments pour celui qui l'admire. Les poètes et les peintres ont admiré depuis toujours des sites d'une blancheur immaculée, couverts de neige ; ces paysages sont également très recherchés par les touristes. Xu Xiake (1586 – 1641), célèbre géographe, voyageur et écrivain de la dynastie des Ming, eut l'occasion d'admirer un paysage magnifique lors de son premier voyage sur le mont Huangshan : « Couvertes de neige, les marches sont semblables à du jade. » Les hautes montagnes couvertes de glace ou de neige du plateau du Qinghai-Tibet, qui se dressent sous un ciel bleu et constituent un site légendaire, attirent toujours autant de voyageurs chinois et étrangers. Aujourd'hui, le mont Gongga au Sichuan, le Lac céleste des monts Tianshan au Xinjiang, la montagne enneigée Yulong (le Dragon de jade) au Yunnan sont des sites touristiques nationaux très connus qui attirent une foule de touristes chinois et étrangers. Des nuages et quelques brumes couvrent les montagnes dans un mariage de couleurs, qui rend les teintes des montagnes plus douces, élégantes et harmonieuses. La brume du matin, aussi légère

qu'un voile, dissimule les rochers, les branches et les feuilles, ce qui donne aux sommets un ensemble uni, étendu sur plusieurs plans distincts et une certaine profondeur. Par exemple, le site de la forêt des pics calcaires à Guilin est plus beau lorsqu'il est admiré de loin et à contre-jour. Le meilleur moment pour l'observer, c'est par temps nuageux et légèrement brumeux. Le climat est humide dans le sud de la Chine, et les sites sont encore plus beaux sous un peu de crachin, une légère brume, ou dans la clarté de l'aurore et au crépuscule.

L'eau, sang de la montagne et source de la vie, est l'ingrédient dynamique le plus actif et qui reste relativement stable dans un paysage. On dit que l'eau vivifie les montagnes. L'eau prend plusieurs aspects, calme quand elle est lac ou étang ; elle n'a de cesse de couler quand elle est ruisseau ou fleuve ; elle est spectaculaire quand elle est cascade ou vague déferlante. Quand on la regarde de loin, une cascade dans une montagne ressemble à un voile blanc suspendu, et s'identifie à une beauté statique ; mais quand on la regarde de près, cette cascade ressemble à un ouragan tombé du ciel, et est telle une beauté déchainée. Le Changjiang déferlant et tortueux donne une beauté frappante aux Trois Gorges. Les chutes de Huangguoshu dans la province du Guizhou et la cascade de Sandiequan du mont Lushan sont aussi des sites fascinants à la beauté déchainée.

Des nuages mouvants et des brumes flottantes

se lèvent lentement des vallées profondes. On aperçoit confusément les pics à travers les nuages et les brumes trainés par le vent. Il semble que les pics se déplacent au rythme du mouvement des nuages. « Les montagnes sont dans un environnement vague et illusoire. » Cette beauté en mouvement des paysages existe depuis l'antiquité. Il est possible de capturer, grâce aux analyses scientifiques sur les caractéristiques climatiques dans les zones touristiques, les plus beaux paysages de nuages et de brumes, qui sont des ingrédients changeants de la beauté en mouvement. Les nuages et les brumes varient plus que l'eau, parfois ils ressemblent à des vagues déferlantes, parfois ils flottent doucement et vous frôlent. Si vous vous placez au sein de ce paysage, vous vous sentirez au milieu d'une féerie.

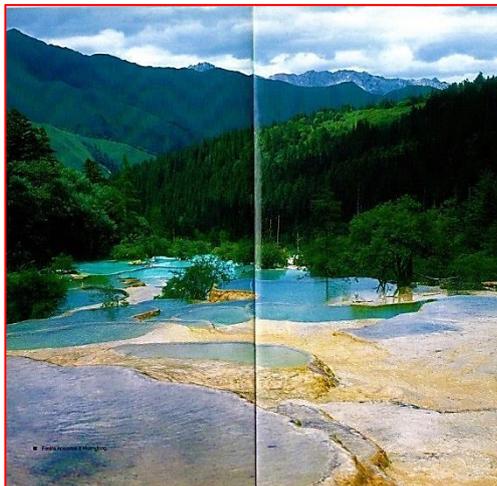
Le Huanghe

Le Huanghe (fleuve Jaune), deuxième plus grand fleuve de Chine, prend sa source au mont Gèladain-dong dans l'ouest, serpente du nord au sud, puis coule vers l'est en parcourant 5 464 km, et vient enfin se jeter dans la mer. Il occupe un bassin de 745 000 km² et nourrit 120 millions de personnes. La culture chinoise est née autour du bassin du Huanghe et les Chinois considèrent ce fleuve comme le berceau de leur civilisation.

Nommé d'après la couleur de ses eaux, le Huanghe est le fleuve qui s'ensable le plus au monde.

Le Huanghe a des caractéristiques géographiques très riches et un grand nombre de vestiges humains et historiques. Il est divisé en trois parties : son cours supérieur parcourt des régions montagneuses vastes et peu peuplées ; son cours moyen traverse le Plateau de Loess en emportant une grande partie des sédiments en aval. Lorsque le Huanghe passe des régions montagneuses aux plaines, son altitude, qui est de 4 575 m à sa source, est de 1 000 m au bourg de Hekou, et n'est plus que de 400 m à Zhengzhou, le chef-lieu du Henan. En aval, le cours d'eau est beaucoup plus élevé que les deux rives, ce qui forme un fleuve au-dessus du niveau de la terre.

Le Huanghe est le fleuve le plus difficile à aménager en Chine. L'histoire de la civilisation chinoise liée au Huanghe est aussi une histoire d'aménage-



Les monts Kunlun

Entre le Pamir à l'ouest, et le Tibet, le Qinghai et le Sichuan à l'est, les monts Kunlun s'étendent sur une vaste superficie. Avec une dimension vaste et des pics élevés, ils sont surnommés l'échine de l'Asie et l'ancêtre des montagnes. Le pic Qogir, leur sommet principal ayant une altitude de 8 611 m, est le deuxième pic le plus élevé du monde. Le glacier Yinsugaiti, situé au versant nord des monts Kunlun, d'une longueur de plus de 40 km, est le plus long glacier moderne de Chine.

LE KOGURYŎ, un royaume de l'Asie du Nord-Est

Olivier Bailblé et
Ariane Perrin



Données épigraphiques
et archéologiques

COLLECTION SIONINI

LE KOGURYŎ, UN ROYAUME DE L'ASIE DU NORD-EST DONNÉES ÉPIGRAPHIQUES ET ARCHÉOLOGIQUES

Le royaume de Koguryŏe vu pour la première fois à travers ses inscriptions originales accompagné d'un point sur l'état actuel des connaissances. Découvrez l'histoire de cet ancien royaume du nord de la péninsule coréenne et de l'actuelle Mandchourie, à travers l'étude de ses vestiges archéologiques. Retrouvez aussi réunis pour la première fois tous les textes méconnus du Koguryŏe traduits et commentés en français. Le Koguryŏe fut l'un des royaumes de la péninsule coréenne à l'époque des Trois Royaumes (57 av. J. C. -668 ap. J. C.). Fruit de la collaboration entre un linguiste et une historienne de l'art spécialisés dans les études coréennes, cette publication souhaite présenter l'état de nos connaissances sur ce royaume à travers le déchiffrement d'inscriptions qui comptent parmi les plus anciennes de la péninsule, son art funéraire et son art bouddhique.



Carte 1 : Le royaume de Koguryŏ
Les années mentionnées sur cette carte se situent dans l'ère commune (EC)



Fig. 15 Triade bouddhique
seconde moitié du
VI^e siècle, trouvée à

Triade dorée avec
inscription votive de l'année
kyemi



statuette en argile de
bodhisattva, Wŏno-ri,
Pyongyang VIe EC

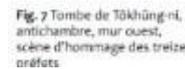


Fig. 7 Tombe de Tŏkhŭng-ni,
antichambre, mur ouest,
scène d'hommage des treize
arhats



Découvrez l'histoire de cet ancien royaume du nord de la péninsule coréenne et des provinces du Nord-Est de la Chine à travers l'étude de ses vestiges archéologiques. Retrouvez aussi réunis pour la première fois tous les textes méconnus du Koguryŏ traduits et commentés en français.

Le Koguryŏ fut l'un des royaumes de la péninsule coréenne à l'époque des Trois Royaumes (dates traditionnelles, 57 AEC-668 EC).

Fruit de la collaboration entre un linguiste et une historienne de l'art spécialisés dans les études coréennes, cette publication souhaite présenter l'état de nos connaissances sur ce royaume à travers le déchiffrement d'inscriptions qui comptent parmi les plus anciennes de la péninsule, son art funéraire et son art bouddhique.

Épithèmes-biographies de hauts fonctionnaires, inscriptions votives invoquant la protection du Bouddha, animaux protecteurs des points cardinaux guidant l'âme du défunt vers l'au-delà : ces vestiges offrent un témoignage rare sur le système de pensée, la genèse de l'écriture, les croyances et pratiques rituelles de cet ancien royaume à une période cruciale de la formation des premiers grands États dans la péninsule vers les III^e et IV^e EC.

EXPOSITION À LA CITÉ DE L'ARCHITECTURE ET DU PATRIMOINE

« Tulou du Fujian, architectures revisitées par Xu Tian Tian »

Dans le paysage montagneux et subtropical de la province du Fujian, dans le sud-est de la Chine, se dressent de majestueuses bâtisses de terre, les tulou, construits entre le 15^e et le 20^e siècle par les populations Hakka et Minnan et destinés à abriter et protéger des clans entiers de plusieurs centaines de personnes.

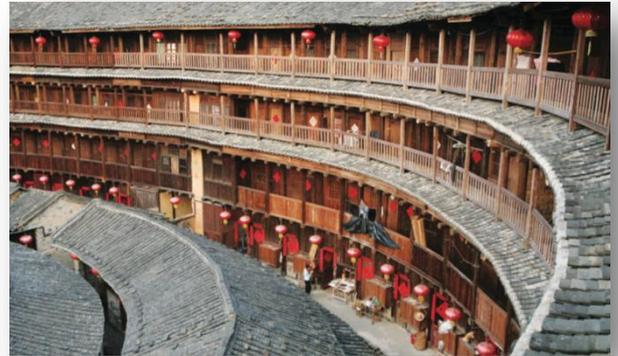
Les tulou partagent des caractéristiques communes, telles qu'une entrée principale monumentale, un agencement circulaire ou rectangulaire autour de cours intérieurs, et une disposition des espaces dédiés à l'habitation, au culte, au stockage, au travail et à la vie commune à l'intérieur de ces enceintes.

Plusieurs milliers de tulou sont encore répertoriés aujourd'hui, dont 46 ont été inscrits par l'Unesco sur la liste du patrimoine mondial en 2008. Les paysans ont commencé à quitter cet habitat traditionnel pour construire des maisons individuelles, laissant à l'abandon ces grandes forteresses de terre, souvent dans un état critique.

En 2020, l'architecte Xu Tian Tian a proposé à la municipalité de Zhangzhou, au sud du Fujian, une stratégie pour revitaliser sept tulou en les adaptant aux modes de vie contemporains, avec l'objectif que ces projets servent d'exemple pour les milliers d'autres tulou en déshérence dans la région. Selon le contexte de chaque village, elle a conçu des programmes diversifiés de logements, des petits commerces, des lieux culturels. L'état parfois dégradé des bâtiments sert de point de départ au projet, tirant profit des vides qui deviennent des ouvertures vers l'extérieur, apprivoisant la végétation qui s'est installée dans les lieux abandonnés.

En prenant soin de ce patrimoine exceptionnel et vulnérable, jadis destiné à protéger ses habitants, l'architecte remet à l'honneur les cultures locales et ses savoir-faire constructifs, dont le faible impact environnemental, par l'usage de la terre et du bois, ont encore beaucoup à nous apporter.

Dans une scénographie conçue par Xu Tian Tian, l'exposition présentera les tulou dans leurs dimensions architecturales, culturelles, historiques, ainsi que les projets de réutilisation qu'elle a conçus pour sept d'entre eux. Maquettes, éléments à l'échelle 1, photographies, interviews inviteront le visiteur à la découverte de cet héritage culturel et de ses nouveaux usages.



Mahéna PICAULT



Exposition du 17 novembre 2023 au 11 février 2024

Horaires de la Cité de l'architecture et du patrimoine :

La Cité est ouverte tous les jours de 11h à 19h (sauf le mardi)

Nocturne le jeudi de 11h à 21h.

Email : billetterie@citedelarchitecture.fr

Téléphone : 01 58 51 52 00





藥 Médecine
Médecine chinoise

Les changements de saison et les variations du temps influent sur le corps humain. Ceux dont les effets sont les plus visibles sont : le vent (feng), le froid (han), la sécheresse (tsao), la chaleur (shu), l'humidité (shih), et la chaleur interne (huo « sens feu »).

Les changements excessifs ou extraordinaires dans le temps nuisent au corps, on les appelle « les six causes externes de maladies ». Si les changements d'humeur chez l'homme entre joie, colère, souci, cogitation, chagrin, peur, et surprise sont trop extrêmes, ils nuisent à la santé. Ces émotions sont appelées les « sept émotions ». Dans la médecine chinoise, les six causes externes de maladie, en interaction avec les sept émotions, constituent le fondement théorique de la pathologie. Ces modèles théoriques associés à la « théories des phénomènes latents » sont employés pour analyser la constitution du patient et sa maladie et pour diagnostiquer la cause

exacte du déséquilibre physique ou psychologique. Grâce à cette analyse, le médecin peut prescrire un traitement pour corriger ce déséquilibre.

L'objet de la médecine chinoise est la « personne », et pas seulement la maladie. Dans la pensée médicale chinoise, la maladie n'est qu'une manifestation d'un déséquilibre

D'après la légende chinoise, Sheng Nung, père de l'agriculture et chef d'un ancien clan, a testé sur lui-même, une à une, des centaines de plantes différentes pour découvrir leurs propriétés nutritionnelles et médicinales. Beaucoup d'entre elles s'avèrent vénéneuses. Pendant des millénaires, les Chinois ont joué les cobayes de la même façon pour continuer à tester les plantes pour leurs propriétés : provoquer le froid, la chaleur, la tiédeur et la fraîcheur. Ils ont classifié les effets médicaux des plantes sur les diverses parties du corps humain, déterminé leur toxicité, la dose létale, etc.



Par exemple, la tige de l'éphédra chinois est un sudorifique ; mais ses racines, au contraire, peuvent réfréner la transpiration ; l'écorce de cannellier est de nature chaude et est utile pour soigner les rhumes. La menthe est de de nature froide et est employée pour soulager les maladies causées par les facteurs de chaleur. Cette accumulation d'expériences a enrichi la connaissance des Chinois des phénomènes naturels et augmenté l'application des principes naturels dans la médecine chinoise. Les mêmes principes décrits dans les articles précédents sont également appliqués pour évaluer l'environnement dans lequel vit le patient, son rythme de vie, la nourriture qu'il préfère et qu'il évite, ses

relations personnelles, ainsi que son langage et ses gestes, comme un moyen de mieux comprendre sa maladie et suggérer des améliorations dans des domaines différents. Une fois que les excès et les déséquilibres sont repérés, ils peuvent être corrigés ; la santé physique et mentale et l'équilibre peuvent alors être rétablis. Cet équilibre dans le flux d'énergie du corps est le principe directeur du traitement médical chinois.

人 参 Ren Shen
Radix Ginseng

La racine de Panax Ginseng C.A. Meyer des Araliacées.

Ginseng (Racine)

Cette racine est de saveur douce et légèrement amère, de nature légèrement chaude, employée pour revigorer le qi primordial et la fonction de la rate, tonifie le poumon, promeut la génération des liquides corporels et organiques, calme le mental.

Source : Editeur Jason C. Hu – Publication de l'Office d'Information du Gouvernement – 2 Tientsin Street – Taïpei – Taïwan. (République de Chine)

L'association ASIART propose des cours de CALLIGRAPHIE et de PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

COURS PARTICULIERS, à la demande, du LUNDI au SAMEDI

Judi de 14h00 à 16h00
et samedi de 14h00 à 16h00
à l'atelier situé au
10, rue du Ranelagh – 75016 Paris.
Renseignements et inscriptions
au 01 45 20 48 13.





Tofu sauté 溜豆腐 aux champignons noirs

350 g de Tofu
25 g de champignons noirs
déshydratés
1/2 carotte
50 g de petits pois

5 cl d'huile
5 cl de sauce soja
2 g de sel
3 g de sucre
10 g de féculé
10 g de ciboule
10 g de gingembre
10 g d'ail
un peu d'huile de sésame

1 Couper le Tofu en cubes de 1.5 cm et les plonger dans l'eau bouillante pendant 5 minutes puis les égoutter. Couper la carotte en dés de 0.6 cm. Après avoir plonger les champignons noirs dans l'eau pour les ramollir, les émincer. Emincer la ciboule, hacher le gingembre et couper l'ail en tranches.

2 Faire chauffer le wok puis y ajouter l'huile. Faire revenir un instant la ciboule émincée et le gingembre haché. Incorporer les cubes de Tofu, les dés de carotte et les champignons noirs. Ajouter la sauce soja, le sel, le sucre et 100 ml d'eau. Puis ajouter les petits pois. Remuer de façon homogène. Ajouter la féculé préparée, l'ail en tranches et l'huile de sésame, remuer jusqu'à ce que ça épaississe puis retirer du feu et servir.



[source](#) : extrait « Energie et santé » Dr You-wa Chen

"En Asie les plante médicinales sont également des plantes alimentaires nécessaires à maintenir la santé par les propriétés apportées dans la cuisine comme le rhizome du gingembre (*faire baisser le taux de cholestérol entre autres*) et le champignon noir de Chine "oreille de Judas". *Auricularia polytricha* (*bonne santé des os et des dents de par les vitamines que ce champignon contient*).

ASIART



Calendrier culturel :

Musée Guimet : Portrait éphémère du Japon, photographies de Pierre-Elie de Pibrac exposition du 20 septembre 2023 au 15 janvier 2024

Dans le n°113 de l'hiver 2023 : 29^{ème} année de publication ASIART :

La musique aborigène à Taiwan, fiche technique n° 113, la page littéraire, un petit gout d'Orient, les plus belles montagnes et rivières de Chine, etc.



BULLETIN D'ADHÉSION (à retourner) à : « ASIART » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 Paris

OUI, je désire adhérer à l'association ASIART

Mme M. Mlle

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ e-mail : _____

Adhésion : valable 1 an à partir de la date d'inscription

Adhérent : 20 € version numérique bulletin / 30 € envoi postal bulletin

Bienfaiteur : montant libre

Règlement : par chèque postal ou bancaire, ou par mandat à joindre impérativement avec le bon d'adhésion

Date Signature :