

POUR EN SAVOIR PLUS...



LE BENTO

Le *bento* est un repas consommé traditionnellement par les Japonais.

Préparé à la maison ou acheté sur place pour être mangé à l'heure du déjeuner, il est contenu dans une boîte, appelée *bento bako*, car il est pris en dehors de la maison : à l'école (pour les enfants) ou au travail (pour les adultes).



Difficile d'imaginer les Japonais sortir pour la journée sans leur *bento* accompagné de leur bouteille de thé !

Le *bento* remplace le sandwich en étant beaucoup



© Delphimages/Forolia.

POUR EN SAVOIR PLUS...



plus nourrissant et équilibré qu'un plat de restauration rapide. En général, le *bento* est préparé tous les jours par la maman ou l'épouse pour ses enfants ou son mari.

Le *bento bako* est très souvent divisé en compartiments pour séparer chaque plat. Autrefois, le *bento bako* était en bois laqué décoré à la main. Aujourd'hui, il est très fréquemment en plastique dur.

On suppose que les Américains se sont inspirés du *bento* pour créer leur *lunch box*. Celle-ci est apparue au milieu

du XIX^e siècle sous la forme de panier tressé.

La *lunch box* est actuellement très souvent en plastique, parfois encore en métal.

