



● 01-TEMPS
● MANGER
● **ALIMENT**

● 01-TEMPS
● MANGER
● ALIMENT
● **FARINE**

● **LADAKH**

● ASIE
● HIMALAYA
● **TIBET**



tsampa

La tsampa རྩམ་པ་ est l'aliment de base par excellence au Ladakh. Il s'agit d'une farine d'orge grillée, consommée quotidiennement par les habitants. Facile à conserver et très nourrissante, elle est parfaitement adaptée aux conditions climatiques extrêmes de la région. La tsampa se consomme mélangée à de l'eau, du thé ou du beurre, souvent façonnée à la main en petites boulettes. Au-delà de son rôle alimentaire, elle occupe une place symbolique importante. Lors de rituels religieux, elle est utilisée comme offrande, jetée en l'air ou modelée en formes symboliques. La tsampa incarne ainsi à la fois la sobriété du mode de vie ladakhi et son enracinement dans la culture tibétaine.

