

# Le Thé

Le thé est d'origine chinoise, où il est connu depuis l'Antiquité. Il a été importé de Chine au XVI<sup>e</sup> siècle par les commerçants portugais en Europe, puis introduit en France comme plante digestive par les Jésuites.

Le thé est aujourd'hui la boisson la plus bue au monde après l'eau et avant le café. La boisson elle-même peut prendre des formes très diverses : additionnée de lait et de sucre au Royaume-Uni, longuement bouillie avec des épices en Mongolie, bouillie avec des épices et du lait comme en Inde, préparée dans de minuscules théières dans la technique chinoise du gōngfū chá, ou battue comme au Japon en chanoyu.

## Étymologie

Le sinogramme pour thé est 茶 qui a de nombreuses prononciations différentes suivant les dialectes. Le mot signifiant thé dans presque toutes les langues du monde dérive de l'une ou l'autre de ces prononciations. La prononciation officielle en mandarin est chá. Plusieurs langues l'ont empruntée dont le persan, le portugais, le russe, le japonais, l'arabe, le hindi, le turc.

L'autre prononciation est « te », qui vient du mot désignant cette boisson dans la langue minnan, parlée notamment dans le sud du Fujian où se trouvent les ports de Fuzhou et de Xiamen. Les Néerlandais qui introduisirent le thé en Europe en 1606, l'ayant acheté à Java, le nommèrent « thee », d'où le français « thé » et l'anglais « tea ».

# Histoire

Selon la légende chinoise, l'utilisation du thé comme boisson serait apparue en l'an 2737 avant notre ère, quand des feuilles se seraient détachées d'un arbre pour tomber dans l'eau chaude de l'Empereur. Les historiens pensent que la culture du thé a débuté en Chine, dans les régions du Sichuan et du Yunnan.

Au cours de son histoire, le thé sera consommé de façon différentes selon les trois périodes que sont :

1. L'âge de thé bouilli, sous les Tang (618 - 907)
2. L'âge de thé battu, sous les Song (960 - 1279)
3. L'âge de thé infusé, sous les Ming et les Qing (1368 - 1911)

Des récipients à thé datant de la dynastie Han (de -206 à 220) ont été retrouvés, mais c'est sous la dynastie des Tang (618 - 907) que le thé a été clairement identifié comme la boisson populaire. Le développement de la porcelaine de Chine et de celui de la céramique auront clairement été favorisés par l'art de vivre autour du thé.

Le thé est introduit au Japon et dans le monde arabe à partir du IXe siècle.

Dès le XIe siècle, un réseau d'échange permet le commerce autour du thé, conditionné en galettes compactes, et relie le Yunnan, le Sichuan, le Tibet, le Quinghai et la Mongolie. On lui donne le nom d'ancienne route du Thé et des Chevaux.

Au XIIe siècle, les premiers théiers sont acclimatés au Japon. Le thé est introduit XVIIe siècle en Europe par les commerçants portugais et hollandais.

# Culture

Le Théier, arbre à thé ou tout simplement thé est un arbuste originaire d'Extrême-Orient. Les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Inde, le Sri Lanka, le Vietnam, Taïwan, le Japon, le Népal, la Turquie, le Kenya et la Tanzanie. En plantation, le théier est taillé pour ne pas dépasser un mètre de haut, afin d'en faciliter la cueillette. Les premières récoltes commencent au bout de trois à quatre ans.

## La cueillette

La cueillette s'effectue encore à la main, le plus souvent par des femmes, sauf au Japon et en Géorgie où elle est mécanisée. Elle se pratique plusieurs fois par an. Les cueillettes se font par round de quatre à quatorze jours, le temps que le théier se renouvelle.

Les feuilles les plus jeunes sont vert clair. Ce sont les plus riches en substance et celles qui fournissent la boisson la plus goûteuse et la plus raffinée. À l'extrémité des branches se trouve un bourgeon recouvert d'un duvet blanchâtre, le pekoe, qui signifie en chinois duvet blanc et qui n'est autre que la jeune pousse enroulée sur elle-même. Ce bourgeon est particulièrement recherché. Plus on redescend sur la branche, plus les feuilles sont larges et moins la boisson sera savoureuse.

On effectue donc plusieurs sortes de cueillette suivant la qualité recherchée de la boisson. Dans la cueillette dite « impériale », on cueille uniquement le pekoe plus une feuille, dans la cueillette « fine », le pekoe plus deux feuilles et dans la cueillette normale, le pekoe et trois feuilles ou plus.

## Procédés de fabrication

Les différentes sortes de thés (noirs, verts, oolong, etc.) ne proviennent pas de différentes espèces de théier, comme on l'a longtemps cru en Occident, mais sont obtenues en traitant différemment les feuilles récoltées. Si les opérations élémentaires sont simples à décrire, les méthodes exactes sont des secrets industriels jalousement gardés. En plus des opérations décrites ci-dessous, les feuilles de thé sont parfois façonnées à la main en boules, en fleurs, en dragons, etc.

## Thé vert

Le thé vert est un thé dont les feuilles, après la cueillette, seront le plus souvent flétries et chauffées à haute température, afin de neutraliser les

enzymes responsables de l'oxydation. Elles seront ensuite roulées et séchées plusieurs fois afin d'obtenir une forme particulière. On peut distinguer deux méthodes principales pour obtenir du thé vert. La méthode chinoise, d'une part, par laquelle les feuilles sont chauffées dans de grandes bassines de cuivre placées sur le feu ; la méthode japonaise, d'autre part, par laquelle les feuilles seront chauffées à la vapeur, très brièvement, en moins d'une minute, avant d'être roulées et séchées.

### **Thé jaune**

Thés d'origine chinoise, les plus fins et souvent les plus rares des thés. Très délicats, ils subissent une légère fermentation à l'étouffée et leurs feuilles ne sont pas travaillées. Seuls les bourgeons duveteux sont utilisés.

### **Thé blanc**

Thés d'origine chinoise, à l'instar des thés jaunes, ce sont des thés très délicats qui, eux, subissent une très légère oxydation, seulement en surface. Les trois premières feuilles, dont le bourgeon, peuvent être présentes, toujours entières. Elles sont simplement flétries, puis séchées.

### **Thé semi-oxydé - Thé Oolong.**

Thés d'origine chinoise ou taïwanaise (formosane), couramment appelés Oolong ou Wulong. Ils sont également désignés en Chine grâce à leur couleur « thé bleu-vert ». La famille des Wulong regroupe des thés semi-oxydés que l'on peut situer entre les thés verts et les thés noirs. Selon son degré d'oxydation, un Wulong peut être plus près des thés verts ou des thés noirs. Voilà pourquoi on fait une distinction entre les Wulong verts (qui subissent une oxydation de 10 à 30 %) et les Wulong noirs (qui peuvent être oxydés jusqu'à 70 %).

### **Thé rouge**

Les Chinois nomment thés rouges ce que les Occidentaux appellent thés noirs. La couleur rouge correspond en fait à celle de l'infusion et non à celle des feuilles.

### **Thé post-fermenté - Pu-erh.**

Les thés post-fermentés sont appelés en Chine thé noir, en raison de la couleur très sombre de leur infusion. Peu connus en Occident, ils y sont parfois désignés par le terme de thé sombre ou thé noir-noir. Le plus célèbre d'entre eux est le thé Pu-erh, originaire du Yunnan. Les thés post-fermentés

sont des thés qui ont connu une oxydation non enzymatique différente de celle des thés noirs. Deux procédés coexistent pour les produire.

Traditionnellement, les thés post-fermentés sont obtenus à partir de feuilles de thé que l'on torréfie pour stopper toute oxydation enzymatique, puis que l'on compresse et enfin conserve pendant une longue période pendant laquelle a lieu un processus complexe d'oxydation non enzymatique et de fermentation longue (en années). Ce type de thé est désigné en Chine comme « cru » et est millésimé.

## **Le thé noir en Occident**

Les thés noirs communément commercialisés en Occident sont issus d'un processus de fabrication mis au point par les Britanniques, en Inde, au milieu du XIXe siècle. Les Britanniques se sont inspirés des méthodes chinoises, qu'ils ont largement rationalisées et simplifiées, introduisant notamment l'usage de machines (broyeuses, séchoirs, tamis, etc.), là où les Chinois continuent à préparer les thés à la main.

## **Le procédé orthodoxe**

- Le flétrissage (18 à 32 heures) : permet de retirer une partie de l'humidité présente dans les feuilles fraîches.
- Le roulage (30 minutes) : les feuilles sont roulées, cela a pour effet de briser les cellules de la feuille qui libéreront des enzymes permettant une meilleure fermentation.
- L'oxydation (1 à 3 heures) : les feuilles sont mises à reposer dans une pièce chaude et humide.
- La dessiccation (20 minutes) : pour arrêter la fermentation, on soumet les feuilles à une température de 90 °C.
- Le tamisage : il s'agit de trier les feuilles et de les emballer.

## **Les thés parfumés ou aromatisés**

Une fois les feuilles de thé préparées, des additifs peuvent être utilisés pour parfumer le thé avant son infusion. Cela peut être des fleurs (jasmin, rose, sakura), des essences (bergamote, citron) ou bien encore des épices (gingembre, cardamome, cannelle, poivre noir, clou de girofle, muscade). Les thés parfumés ou aromatisés peuvent être produits à partir de n'importe quel type de thé : vert, blanc, noir ou même post-fermenté. En Occident, le plus souvent, ces arômes sont ajoutés à un thé noir.

Quelques thés parfumés célèbres :

- Thé au jasmin : thé vert auquel sont ajoutées lors de l'oxydation des fleurs de jasmin. Il en reste un peu comme décoration.

- Thé à la menthe : thé vert (en général du Gunpowder) auquel sont ajoutées lors de l'infusion des feuilles de menthe fraîche et du sucre.
- Earl Grey : thé noir parfumé à l'essence de bergamote.

## Les grandes catégories de thé

On distingue quatre grandes catégories de thé, que l'on classe par leur couleur, soit le blanc, le vert, le oolong (qu'on écrit aussi Wu long) et le noir. Ce sont les opérations de transformation que les feuilles doivent subir qui les différencient : pour le thé blanc, elles sont simplement flétries puis séchées, pour le thé vert, elles sont torréfiées, roulées puis séchées; pour le oolong, elles sont flétries, roulées, oxydées (« fermentées ») partiellement et torréfiées tandis que pour le thé noir, elles sont soumises aux mêmes opérations, mais leur oxydation est menée à son terme; de plus, les feuilles sont triées, les entières d'un côté, les brisées de l'autre.

### Une étoile montante

Beaucoup plus rare que les autres thés, le thé blanc est également beaucoup plus cher. Les amateurs apprécient la délicatesse de son goût, mais pour ceux qui sont habitués à la saveur corsée des thés noirs ou oolong, il peut paraître beaucoup plus fade. Depuis quelques années, les scientifiques étudient ses vertus potentielles, ce qui a créé une énorme augmentation de la demande. Toutefois, pour l'heure, on ne peut affirmer qu'il soit supérieur au thé vert.

Pendant des siècles, tout le thé du commerce sera blanc ou vert, le processus d'oxydation des feuilles n'ayant été découvert qu'à l'époque Ming (du XIVe au XVIIe siècle). Si l'Occident préfère aujourd'hui les thés noirs ou oolong, plus corsés, l'Asie reste essentiellement consommatrice de thés verts, dont il existe des centaines de variétés. Comme ce sont les polyphénols qui sont oxydés durant la fermentation, il va de soi que les thés verts et les thés blancs, qui ne sont pas fermentés, sont plus riches en ces substances que les thés oolong, qui, à leur tour, le sont plus que les thés noirs.

Le plus grand pays producteur reste l'Inde, suivi de la Chine, du Kenya, du Sri Lanka, de la Turquie et de l'Indonésie. En 2004, la production mondiale s'élevait à 3,2 millions de tonnes. Étant donné le regain d'intérêt que connaît actuellement cette plante, il faut s'attendre à ce que la production augmente considérablement dans les prochaines années.

## Modes de préparation

Le thé noir est infusé dans une théière, avec une eau à 95 °C, de trente secondes à cinq minutes, suivant la qualité du thé. Dans la tradition

britannique, ces thés sont parfois additionnés de sucre et de lait pour en atténuer l'amertume.

Le Oolong est infusé dans une eau à 95 °C, de quatre à sept minutes. Ces thés se préparent également par la méthode du gōngfū chá. Les feuilles doivent généralement être rincées quelques secondes avant l'infusion pour leur permettre une infusion optimale.

Le thé vert est infusé dans une eau moins chaude, entre 70 °C et 80 °C, pendant deux à trois minutes. Les thés jaunes ou blancs sont préparés de même, dans une eau de moins en moins chaude au fur et à mesure que la qualité du thé augmente. Ces thés se préparent aussi en zhōng.

Moins longtemps le thé infuse, plus il est un excitant, en effet la caféine se diffuse lors de la première minute d'infusion, alors qu'après 3 à 5 minutes, ce sont les tanins qui sont libérés et ceux-ci vont neutraliser la caféine dans le tube digestif.

# Composition et vertus du thé

Une simple tasse de thé est un mélange complexe de plus de 500 substances actives. Outre les différences liées à la nature du thé, la durée d'infusion, la nature et la température de l'eau entraînent une variabilité extrême de la composition de la boisson.

Les principaux composants du thé sont l'eau (environ 75 % du thé « sec »), des tanins (environ 4 %), des protéines (~4 %, seule l'albumine est soluble dans l'eau), des acides aminés (théanine, sérine) des lipides (moins de 1 %), des acides organiques (acide quinique, acide oxalique, acide gallique), des sucres (fructose, saccharose, raffinose et stachyose), des vitamines (A, B, C, E, P), des minéraux (potassium, fluor, phosphore, magnésium) et des centaines de substances aromatiques (géraniol) ou aux propriétés pharmacologiques (caféine etc.).

## La théine

La théine, découverte en 1827 par Oudry, a été identifiée en 1838 à la caféine. Le terme n'a pourtant jamais disparu du langage courant. La caféine est la principale méthylxanthine présente dans le thé, la théophylline et la théobromine sont faiblement présentes<sup>5</sup>. Les effets excitants du thé sont notablement différents de celui du café. D'après le Docteur P. Dukan, une tasse de café contient 100 à 120 mg de caféine, alors qu'une tasse de thé en contient 80 mg<sup>6</sup>. Les polyphénols oxydés (les tanins) contenus dans le thé lient l'effet de la caféine. Ainsi cette caféine est lâchée dans le sang sur une durée pouvant aller de six à huit heures et de manière uniforme. La caféine du café sera lâchée rapidement, produisant un pic d'intensité, qui retombe aussitôt, sur une durée de deux à trois heures. C'est pourquoi le thé est réputé « stimuler sans énerver ».

De ce fait, la diminution des effets excitants du thé s'obtient en l'infusant plus longtemps. Cet effet, qui paraît paradoxal, s'explique par l'action des tanins (libérés davantage au cours d'une infusion prolongée) sur les molécules de la caféine : comme l'explique le Docteur P. Dukan : « Le muselage des effets excitants de la caféine du thé est lié à la présence des tanins. Dans l'estomac, en présence de l'acide chlorhydrique, les tanins précipitent en emprisonnant et en neutralisant une partie de la caféine présente. (...) [En effet] la caféine du thé diffuse bien plus vite dans l'eau que les tanins. En trois minutes, dans de l'eau chaude, 75 % de la caféine sont libérés pour seulement 52 % des tanins. Si l'on veut un thé léger en caféine mais qui a du goût, il ne faut pas réduire le temps d'infusion, mais l'augmenter pour donner aux tanins le temps de diffuser avec leurs arômes et l'âpreté de leur saveur »<sup>7</sup>.

## Les vitamines

Les feuilles fraîches de thé contiennent beaucoup de vitamines, en particulier de la vitamine C. Le thé vert en contient entre 150-300mg par 100g de feuilles. Les thés japonais contiennent une proportion notable de vitamine C, ce qui les rend donc plus stimulants que les thés chinois ou indiens. Les thés semi-oxydés et les thés noirs en contiennent moins (décomposition durant l'oxydation). Les vitamines du groupe B, la vitamine E et la vitamine K sont aussi très présentes<sup>5</sup>.

## Profil santé

Apprécié depuis des lustres, le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau. Tel quel, le thé est très peu calorique. Il renferme une foule de principes actifs, dont des antioxydants, qui ont attiré l'attention des scientifiques.

Il existe de nombreuses variétés de thés et différents modes de transformation (thés fermentés, semi-fermentés, fumés, etc.). La présente fiche portera principalement sur le thé vert, qui est un thé non fermenté, et le thé noir, dont les feuilles ont subi plusieurs processus de transformation.

## Principes actifs et propriétés

**Antioxydants.** Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement<sup>1</sup>.

- **Catéchines.** Les catéchines sont les antioxydants du thé qui font l'objet du plus grand nombre d'études. Le thé vert est celui qui en contient le plus. Le thé noir en renferme également, mais les procédés qu'il subit transforment une partie des catéchines en théaflavines et en théarubigines. De plus, l'ajout de lait au thé noir diminuerait quelque peu l'absorption des catéchines. Mais, cela ne nuirait pas nécessairement à l'activité antioxydante globale de ce thé dans l'organisme, estiment les chercheurs.
- **Autres polyphénols.** Qu'il soit vert ou noir, le thé est également considéré comme une source d'autres polyphénols comme la quercétine et le kaempferol. Ces composés du thé, appartenant à la famille des flavonols, apporteraient aussi des effets bénéfiques sur la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.

## Infuser son thé pour en tirer le maximum de bienfaits

La température et le temps d'infusion influencent le contenu en antioxydants du thé que l'on boit. Pour en tirer le maximum de bienfaits, on doit infuser le thé vert ou le thé noir en feuilles au moins 2 minutes à 90°C. Plus le thé vert est infusé longtemps, plus son pouvoir antioxydant est grand. C'est du moins ce qui ressort d'une étude dont l'objectif était de mesurer le pouvoir antioxydant de thés préparés selon les méthodes les plus couramment utilisées. L'auteur de l'étude mentionne aussi qu'il est préférable de boire le thé noir sans lait puisque celui-ci, particulièrement lorsqu'il n'est pas écrémé, diminue le pouvoir antioxydant du thé<sup>35</sup>. Le thé vert contient environ deux fois plus d'antioxydants que le thé noir.

La principale catéchine du thé vert est appelée EGCG (épigallocatechine gallate)<sup>2</sup>. L'EGCG est considérée comme l'une des principales substances contribuant aux bienfaits du thé sur la santé. Les thés verts japonais en contiendraient davantage que les thés verts chinois<sup>7</sup>.

Maladies cardiovasculaires. Selon des données provenant de revues de la littérature scientifique et d'études d'observation chez l'humain, le thé, ou certains de ses composés, serait bénéfique à la santé cardiovasculaire<sup>9-13</sup>. Parmi ces composés, on note les antioxydants qui joueraient possiblement un rôle important. En effet, des études d'observation ont laissé entendre qu'une consommation élevée de flavonols, dans certains cas provenant principalement du thé, ainsi qu'une consommation élevée de catéchines, provenant du thé et d'autres sources, étaient associées à un risque plus faible de décès par maladie cardiovasculaire<sup>9,10</sup>. Il a aussi été avancé que le thé pourrait contribuer à diminuer les concentrations de lipides sanguins chez l'animal. Chez l'humain, les données demeurent contradictoires à ce sujet<sup>11</sup>. Dans l'ensemble, malgré toutes les données scientifiques actuellement disponibles, des résultats d'études cliniques sans équivoque doivent être publiés afin de mieux établir les bienfaits potentiels du thé sur la santé cardiovasculaire<sup>11</sup>.

Cancer. Des études in vitro, chez l'animal et certaines études d'observation chez l'humain laissent entendre que le thé vert aurait des propriétés bénéfiques pour la prévention du cancer<sup>5,14-20</sup>. L'EGCG serait notamment l'une des principales substances du thé vert à participer à cet effet préventif<sup>5</sup>. En 2004, une demande a été déposée à la Food and Drug Administration (FDA) pour que cet organisme, qui s'occupe du contrôle des aliments aux États-Unis, accepte qu'une allégation soit apposée sur des étiquettes alimentaires. Cette allégation portait sur un lien entre la consommation quotidienne de thé vert et une réduction du risque de certains cancers. Après une analyse rigoureuse de la littérature scientifique, la FDA a conclu qu'il

n'existait pas encore suffisamment d'études bien contrôlées pour confirmer un tel lien chez l'humain<sup>21</sup>. Davantage de recherches devront donc être effectuées à cet effet.

**Santé dentaire.** Des revues de la littérature scientifique indiquent que le thé, qu'il soit vert ou noir, peut contribuer à diminuer la formation de la carie dentaire<sup>22,23</sup>. Dans le cas du thé vert, ce sont ses polyphénols qui limiteraient la croissance de bactéries associées à la carie comme l'E. Coli, le S. Salivarius et le S. mutans. Par ailleurs, le thé vert et le thé noir auraient la capacité de diminuer l'activité de l'amylase salivaire, un enzyme dégradant l'amidon des aliments en sucres simples, ce qui contribuerait également à l'action anticariogène.

**Poids corporel.** Chez l'humain, quelques études cliniques ont démontré que les catéchines du thé pouvaient entraîner une légère diminution du poids corporel et du pourcentage de matières grasses. Cet effet pourrait s'expliquer notamment par une augmentation du métabolisme<sup>24</sup>. Cependant, la plupart de ces études portaient sur des extraits purifiés de thé vert. De plus, ces travaux ne se sont pas penchés sur l'effet à long terme d'une telle consommation, et peu d'entre eux étaient rigoureusement contrôlés. En attendant davantage d'études sur le sujet, la vigilance demeure donc de mise dans l'interprétation de ces résultats.

**Neuroprotection.** Une étude d'observation chez l'humain a porté sur le lien potentiel entre le thé et les fonctions cognitives chez les personnes âgées. Les chercheurs ont découvert que les personnes qui consommaient deux tasses ou plus de thé vert par jour avaient un risque significativement plus faible de détérioration cognitive (par exemple l'orientation dans le temps et l'espace, l'attention, la mémoire)<sup>25</sup>. Ce lien n'était toutefois pas significatif dans le cas du thé oolong et du thé noir. L'EGCG, la principale catéchine antioxydante du thé vert, est l'un des composés qui peuvent expliquer les effets bénéfiques observés sur la fonction cognitive. D'autres revues de la littérature scientifique avancent que les polyphénols du thé vert pourraient aider à protéger le cerveau contre certaines maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson<sup>26,27</sup>. La recherche en est toutefois à ses débuts. D'autres études seront nécessaires pour approfondir les connaissances dans ce domaine.

**Santé osseuse.** Des études d'observation chez des femmes âgées indiquent une association entre une consommation régulière de thé et une meilleure densité osseuse<sup>28,29</sup>. Des hypothèses ont été émises pour expliquer ces résultats, notamment le contenu en fluor et en flavonoïdes du thé qui pourrait avoir une influence sur la santé osseuse. D'autres études chez l'humain doivent cependant être menées pour consolider ces résultats préliminaires.

## Autres propriétés

### Le thé est-il antioxydant?

On sait que le thé est antioxydant, mais on ne connaît pas son indice TAC.

### Le thé est-il acidifiant?

Non, il est plutôt alcalinisant : L'indice PRAL de 100 g de thé indien infusé est de -0,3.

### Le thé a-t-il une charge glycémique élevée?

Donnée non disponible.

## Nutriments les plus importants

### Que vaut une « portion » de thé?

#### Poids/volume

**Thé infusé, régulier, non sucré, 1 tasse (250 ml)**

**Thé vert, non sucré, 1 tasse (250 ml)**

#### Calories

2

2

#### Protéines

0 g

0 g

#### Glucides

0,7 g

0,7 g

#### Lipides

0 g

0 g

#### Fibres alimentaires

0 g

0 g

Source : Nutrition Data System for Research, Version v4.03, Nutrition Coordination Center, University of Minnesota, Minneapolis, MN

## Quelques variétés de thé moins connues...

Le thé oolong. Ses feuilles subissent une fermentation partielle, de sorte qu'il se situe à mi-chemin entre le thé vert (non fermenté) et le thé noir.

Une perle rare : le thé blanc. Ce thé est fait à partir de bourgeons et de pointes de très jeunes feuilles, longuement séchés, ce qui lui donne un goût très délicat et parfumé. Comme il n'est cueilli que quelques jours par an, il est l'un des thés les plus chers au monde. Selon certains chercheurs, il contiendrait encore plus de catéchines (des antioxydants), que le thé vert<sup>31</sup>.

## Précautions

### La caféine

La caféine du thé est aussi appelée « théine ». Sa quantité peut dépendre de la variété de thé et des méthodes de transformation et de préparation. Par exemple, le thé vert contiendrait moins de caféine que le thé noir<sup>22</sup>.

Appréciée pour son effet stimulant, la caféine peut aussi causer des effets indésirables comme l'irritabilité, la nervosité, l'insomnie, un effet diurétique, une altération du rythme cardiaque et des désordres gastro-intestinaux<sup>30</sup>.

Les experts considèrent qu'une consommation de caféine dépassant 500 mg à 600 mg par jour est abusive. Une telle consommation peut constituer un risque pour la santé, notamment pour les os et le système cardiovasculaire<sup>30</sup>. Chez les femmes en âge de procréer, on recommande de ne pas dépasser 300 mg par jour. Le tableau ci-dessous donne un aperçu de la teneur moyenne en caféine de quelques aliments et boissons.

### Aliment/boisson | Portion | Caféine (mg)

**Boisson gazeuse, type cola | 1 cannette (355 ml) | de 36 à 50**

**Chocolat sucré | 1 tablette (41 g) | 27**

**Thé en sachets | 1 tasse (250 ml) | 50**

**Thé vert | 1 tasse (250 ml) | 30**

**Café soluble (instantané) | 1 tasse (250 ml) | De 75 à 106**

**Café filtre | 1 tasse (250 ml) | 179**

**Café espresso | 1/4 tasse (75 ml) | 135\***

### Thé vert et chimiothérapie

Une étude publiée en février 2009 indique que la prise de suppléments de thé vert peut réduire l'effet du Velcade®, un médicament utilisé dans le traitement du myélome multiple (cancer de la moelle osseuse). Ainsi, lors d'essais menés d'abord sur des cellules cancéreuses, puis sur des souris, les chercheurs s'attendaient à ce qu'un supplément de thé vert augmente l'effet

du médicament. Mais les polyphénols du thé ont plutôt protégé les cellules cancéreuses de l'effet du Velcade®. Ces résultats, même s'ils ont été obtenus sur des souris, incitent à la plus grande prudence. Ainsi, il est recommandé de s'abstenir de prendre du thé vert, infusé ou en supplément, durant les traitements anticancer.

### **Thé, fer et végétarisme**

Malgré leurs bienfaits potentiels rapportés dans la littérature scientifique, les polyphénols et les tannins du thé diminuent l'absorption du fer contenu dans les végétaux. Les personnes végétariennes, qui ne consomment que ce type de fer, doivent ainsi demeurer vigilantes. Il est possible de diminuer cet effet négatif en évitant de consommer le thé en même temps que le repas. En effet, il est plus judicieux de le consommer une heure ou deux avant ou après.

### **Thé vert et anticoagulants**

Afin d'éviter la formation d'un caillot sanguin, plusieurs personnes doivent consommer quotidiennement des médicaments anticoagulants tels que ceux mis en marché sous les appellations Coumadin®, Warfilone® et Sintrom®. Certains aliments et produits végétaux peuvent modifier la concentration de ces médicaments dans l'organisme, ce qui demande une prudence accrue. Santé Canada rappelle que le thé vert fait partie des aliments qui peuvent modifier la concentration sanguine d'anticoagulants. Il est donc préférable pour ces personnes de ne pas en consommer en quantité trop élevée. Il est fortement conseillé aux personnes sous anticoagulothérapie de consulter une diététiste-nutritionniste ou un médecin afin de mieux connaître l'ensemble des aliments pouvant interagir avec les anticoagulants.

### **Le reflux gastro-oesophagien**

Plusieurs individus souffrent d'épisodes de reflux gastro-oesophagien, souvent reconnaissables par une remontée du contenu de l'estomac entraînant un inconfort ou une sensation de brûlure. Il est recommandé aux personnes souffrant de reflux gastro-oesophagiens, d'oesophagite (inflammation de l'oesophage) ou de hernie hiatale, d'éviter notamment les aliments riches en composés appelés méthylxanthines, comme le thé, le chocolat, le cola et le café. Ces aliments peuvent en effet entraîner un relâchement du sphincter oesophagien inférieur (situé à l'entrée de l'estomac), ce qui risquerait de causer un reflux du contenu gastrique dans l'oesophage.

# Eau

Le choix de l'eau a une grande importance. Selon la formule des chinois "l'eau est la mère du thé". Il en existe trois types :

## Eau du robinet.

L'eau calcaire du robinet empêche le thé de s'infuser correctement, et le chlore empêche certains parfums du thé de s'exprimer. Il est possible de recourir à une carafe filtrante pour éliminer le chlore et le calcaire. Cette eau est donc déconseillée et à bannir pour des thés de haute qualité.

## Eau minérale.

Évitez les eaux minérales trop riches en minéraux, elles dénaturent le goût du thé. Ce type d'eau ne doit pas être consommé de façon courante sans connaissance de cause<sup>9</sup>. Certaines eaux minérales contiennent des taux de minéraux faibles et conviennent pour le thé.

## Eau de source.

Eau naturelle faiblement minéralisée. Attention, toutefois, les eaux de sources peuvent varier pour une même marque, avec des eaux de sources différentes. Les grandes marques sont dans l'obligation d'indiquer au consommateur le nom de la source<sup>10</sup>.

De manière générale, les eaux de source et minérales avec de forts taux de minéraux sont déconseillées, car elles ont un goût prononcé. Toutes ne se valent pas pour la qualité de l'infusion. Les minéraux interagissent de manière complexe lors de l'infusion: deux eaux différentes comme "Mont Roucous" et "Volvic" donneront deux infusions très différentes. La première eau donnera une infusions pâle et un goût doux, la seconde une infusion plus forte.

L'eau de Source "MontCalme", "Volvic" et l'eau du robinet filtrée en carafe donnent une bonne infusion selon les connaisseurs.

## Exemple d'eau de source et minérale avec de faibles taux de minéraux :

– Eau de source "Treignac" (en mg/l)	
Calcium	0.98
Magnésium	0.50

Sodium	2.8
Potassium	0.5
Hydrogénocarbonates	indétectables
Chlorures	2.9
Sulfates	1
Nitrates	3
Silice	6.6
pH	5.7
Conductivité	27.4 $\mu$ S
Résidu à sec à 180°C	30 mg/l
Disponibilité	grandes surfaces

- Eau de source de montagne "Mont Roucous" (en mg/l)

Calcium	1.2
Magnésium	0.2
Sodium	2.8
Potassium	0.4
Hydrogénocarbonates	4.9
Chlorures	3.2
Sulfates	3.3
Nitrates	2.3
Silice	0
PH	5.85
Résidu à sec à 180°C	19mg/l
Disponibilité	grandes surfaces

Remarque : Cette eau a le taux de minéraux le plus faible d'Europe.

- Eau de source de montagne des Pyrénées "Montcalm" (en mg/l)

Calcium	3
Magnésium	0.6
Sodium	1.5
Potassium	0.4
Hydrogénocarbonates	5.2
Chlorures	0.6
Sulfates	8.7
Nitrates	0.9
Silice	7.5

PH 6.8

Résidu à sec à 180°C 28.5 mg/l

Disponibilité Biocoop

- Eau de source de montagne d'Auvergne "Grand Barbier" (en mg/l)

Calcium 4.1

Magnésium 1.7

Sodium 2.7

Potassium 0.9

Hydrogénocarbonates 25.8

Chlorures 0.9

Sulfates 1.1

Nitrates 0.8

Silice 32.7

PH 7.3

Résidu à sec à 180°C 52.2mg/l

Disponibilité Carrefour

- Eau de source "Spa Reine" (en mg/l)

Calcium 4.5

Magnésium 1.3

Sodium 3

Potassium 0.5

Hydrogénocarbonates 15

Chlorures 5

Sulfates 4

Nitrates 1.9

Silice 7

Résidu à sec à 180°C 33 mg/l

Disponibilité grandes surfaces

- Eau minérale volcanique "Volvic" (en mg/l)

Calcium 11.5

Magnésium 8

Sodium 11.6

Potassium 6.2

Hydrogénocarbonates 71

Chlorures	13.5
Sulfates	8.1
Nitrates	6.3
Silice	31.7
PH	7
Résidu à sec à 180°C	130 mg/l

# Infuser le Long Jing ou Lung Ching.

Le Long Jing, Puits du Dragon, est un thé vert cultivé dans la province du ZheJian depuis plus de 1200 ans. Les meilleurs Long Jing proviennent de plantations situées non loin du lac XiHu (lac de l'Ouest de Hangzhou).

Le Long Jing est classé en plusieurs grades et parfois copié.

Notre article : Comment faire simplement et facilement la différence sans être un expert ? décrit les trois principaux grades du Long Jing L'aspect du Long Jing manufacturé imite la feuille du théier : le bourgeon bien droit est accompagné d'une ou deux feuilles, le tout plat et lisse, de 2 à 3 centimètres de long, avec une teinte chamarrée vert-jaune. Sa liqueur est soyeuse et brillante. Elle présente une couleur jaune-vert et dégage des arômes soutenus de châtaignes et d'artichauts.

Le Long Jing n'est pas uniquement apprécié pour sa saveur et ses arômes exquis, c'est également une boisson idéale pour se détendre et se calmer, ce qui explique certainement pourquoi les Chinois servent ce thé vert lors de rencontres importantes. Par ailleurs, des études récentes menées en laboratoire ont prouvé que les thés verts dont le Long Jing fait partie possèdent des vertus médicinales incroyables.

## Préparer un bon Long Jing n'est pas difficile.

Utilisez une eau faiblement minéralisée.

Respectez la température d'infusion.

Employez ni trop ni trop peu de thé.

Prenez garde à la durée de l'infusion.

## En théière :

Il est préférable d'avoir une théière spécifique pour vos thés verts car les thés noirs culottent les théières et peuvent colorer votre thé et les thés parfumés laissent parfois une trace odorante.

Choisissez de préférence une théière en verre pour le Long Jing afin d'admirer l'élégance des feuilles en train d'infuser.

1 : Rincez et préchauffez votre théière avec de l'eau chaude.

2 : Mettre 10 g de Long Jing soit 6 cuillères à soupe rases pour une théière de 50 cl.

3 : votre Long Jing avec une petite quantité d'eau à (juste assez pour recouvrir

les feuilles). Laissez en contact quelques secondes puis jetez l'eau.

4 : Verser 50 cl d'eau à 80°C, laissez infuser 1min 30 puis servir, idéalement dans des tasses en verre ou en porcelaine blanche.

5 : Une deuxième infusion de 3 minutes est possible avec les Long Jing de qualité.

### **Préparation :**

1 : Rincez et préchauffez votre gaiwan avec de l'eau chaude. 2 : Poser le filtre sur la verseuse.

3 : Verser l'eau de rinçage dans la verseuse. 4 : Puis de la verseuse dans les tasses.

5 : Pesez ou mesurez 4 à 5 g soit 2,5 à 3 cuillères à soupe rases pour un gaiwan de 6 à 8 cl.

### **Infusion :**

1 : votre Long Jing avec une petite quantité d'eau à (juste assez pour recouvrir les feuilles).

2 : Laissez en contact quelques secondes puis jeter cette première infusion.

3 : Verser de nouveau de l'eau à 80°C dans le gaiwan, laissez infuser 40 à 50 secondes environ à la première infusion, 50 à 60 secondes environ à la deuxième infusion et 65 à 75 secondes environ à la troisième infusion.

4 : Appréciez les arômes fait partie de la dégustation d'un thé.

5 : Filtrer dans la verseuse puis servir, idéalement dans des tasses en verre ou en porcelaine blanche.

Eau à 80°C : si vous craignez que votre eau soit trop chaude, versez une petite quantité d'eau froide sur votre Long Jing avant d'y ajouter l'eau chaude, ainsi vous limitez le risque cuire votre thé.

# Le thé au fil du temps

Selon les sources, « thé » vient du malais tēh ou de l'amoy (dialecte chinois) t'e. Il est apparu sous sa forme actuelle dans la langue française en 1589. Presque tous les noms qu'on a donnés à cette plante dans le monde viennent soit de ce mot soit du mandarin cha (d'où les mots japonais bancha, sincha, sencha, matcha, etc. pour désigner les diverses catégories de thé vert).

Le théier est un arbre ou arbuste à feuilles persistantes qui, à l'état sauvage, peut atteindre dix mètres, mais que l'on taille généralement à un mètre pour faciliter la récolte. Selon la région ou le climat, la récolte s'effectue tous les 7 à 15 jours. Appartenant au même genre botanique que le camélia, un arbuste à la floraison somptueuse et au parfum envoûtant, le théier vient comme lui des régions montagneuses se situant entre la Chine et l'Inde. Le théier est adapté au climat des régions tropicales et sub-tropicales du globe. En se propageant vers ces deux pays, l'espèce s'est différenciée en deux groupes (ou sous-espèces) relativement distincts, soit *Camellia sinensis sinensis*, que l'on trouve encore à l'état sauvage dans le sud-ouest de la Chine, et *Camellia sinensis assamica*, plutôt originaire de la région d'Assam (Inde), qui s'est étendu dans le sud-est de l'Asie jusqu'au Vietnam.

## De belles légendes...

La découverte du thé est entourée de légendes. On l'attribue à un moine qui, s'étant coupé les paupières pour ne pas dormir durant la méditation, les aurait jetées au sol d'où serait né l'arbuste. Ou à l'empereur Shen Nong, qui aurait vécu il y a près de 5 000 ans : pendant qu'il se reposait en buvant de l'eau chaude, une feuille de théier sauvage serait tombée dans sa tasse. Il aurait apprécié la saveur astringente et rafraîchissante de cette boisson.

Ce n'est qu'autour du III<sup>e</sup> siècle de notre ère que les écrits chinois le présentent comme une solution de rechange au vin, que l'on boit alors quotidiennement. Il fera graduellement sa place à la table chinoise, devenant la boisson de tous les jours. Puis, autour du VIII<sup>e</sup> ou IX<sup>e</sup> siècle, il est introduit au Japon par un moine bouddhiste, qui recommande son emploi pour favoriser la méditation.

C'est un jésuite portugais qui l'aurait introduit en Europe en 1560. Peu à peu, son usage se répandra au point d'être, aujourd'hui, la boisson non alcoolisée la plus populaire dans le monde, après l'eau. Des guerres ont été menées dans le but de s'approprier (ou de briser) le monopole de son commerce, à une époque où il était extrêmement lucratif. Des rituels d'une grande complexité

ont accompagné et accompagnent encore sa préparation et sa consommation. En Angleterre, les activités ralentissent quotidiennement pour l'incontournable four o'clock tea. Pas étonnant qu'il ait acquis une symbolique toute particulière – esthétique épicurienne pour les uns, rite communel ou dépouillement de l'individualité pour les autres, miroir de l'âme...

Les divers thés du monde (on en connaît près de 1 500 variétés) acquièrent leur personnalité propre – et leur prix - en fonction d'un certain nombre de caractéristiques : terroir (type de sol, altitude, climat), mode de culture (sous couvert ou en plein soleil), taille de la feuille (entière, brisée, broyée), position des feuilles sur le plant (les plus basses donnent des thés plus corsés), présence ou non de bourgeons réputés plus fins que les feuilles, moment de la récolte (tôt au printemps, en été, à l'automne), cycle de repousse (première, deuxième, troisième, etc.,) ou finesse de la cueillette, et type de traitement (degré de « fermentation », séchage au soleil ou à la machine, traitement à la vapeur ou grillage).

### **Réinfuser le thé?**

En Chine, la méthode traditionnelle de préparation du thé (dite Gong Fu Cha ou Kung Fu Cha) permet d'infuser jusqu'à dix fois les mêmes feuilles! On laisse infuser une grande quantité de feuilles dans une toute petite théière de terre cuite de 75 millilitres. Et on recommence... Grâce à cette méthode, les bons thés chinois commencent à prendre du relief à la deuxième ou troisième infusion.

« Cette façon de préparer le thé relève du cérémonial et n'est pas adaptée à l'infusion courante du thé », précise toutefois Jasmin Desharnais<sup>33</sup>, qui parcourt chaque année la Chine à la recherche de nouvelles récoltes pour sa maison de thé.

Selon lui, la façon courante de préparer le thé appelle une seule et unique infusion. « Dans un thé de deuxième infusion, il y a peu d'antioxydants. On perd aussi l'équilibre du thé : il y a moins de parfum et davantage d'amertume », indique-t-il.

Certains thés sont fumés aux aiguilles de pin ou aux racines d'épinette (Lapsang souchong), d'autres sont aromatisés aux huiles essentielles (Earl Grey), aux fleurs, aux fruits, à la noix de coco, aux céréales grillées, etc., d'autres enfin, tels les pu-erhs chinois, sont vieillies en cave pendant des années, voire des décennies. De plus, on concocte de nombreux mélanges, comprenant 15 variétés ou plus, dont certains sont devenus de grands classiques. C'est le cas du English Breakfast ou du Chine caravane.

Le thé se présente en feuilles, en poudre ou en briquettes denses faites de feuilles comprimées. Il est cultivé dans plus de 36 pays, essentiellement en Asie, en Afrique et en Amérique du Sud. Les feuilles sont récoltées sur des arbustes âgés de 5 ans à 50 ans, mais on trouve également dans le commerce de grands crus provenant d'arbres sauvages dont certains auraient plus de 1 000 ans. On raconte que sur ces arbres aux feuilles inaccessibles, ce sont des singes domestiqués qui font la récolte...

Il y a des thés du matin, du midi, de l'après-midi ou du soir – ces derniers étant moins riches en théine. Certains se boivent édulcorés et additionnés d'un nuage de lait ou d'un filet de citron, d'autres doivent impérativement être pris nature. Certains accompagnent à merveille le poisson, d'autres encore les viandes ou le dessert, tandis que d'autres ne supportent la compagnie d'aucun aliment.

### **Un thé moins caféiné?**

Comme la caféine est particulièrement soluble dans l'eau, on peut en extraire environ 80 % des feuilles de thé par une courte infusion (20 à 30 secondes). Jeter cette première eau, puis préparer ensuite le thé en suivant la méthode habituelle.

On tire des feuilles de thé noir une huile essentielle qui sert en confiserie, en pâtisserie et pour aromatiser des boissons alcooliques. Dans certains pays, on consomme à l'occasion les feuilles fraîches, notamment au Japon où elles sont assaisonnées à la sauce soya. Les Japonais emploient également les fleurs, qu'ils préparent en tempura. Enfin, on tire des graines une huile comestible qui doit toutefois être raffinée.

### **Usages culinaires**

Pour accéder à d'autres recettes, vous pouvez vous rendre sur le site de recettes de cuisine CuisineAZ.com, qui propose entre autres, les recettes suivantes : thé glacé, thé au lait, thé à la bergamote

### **Bien choisir**

Le thé en sachet, qu'il soit vert ou noir, est rarement d'aussi bonne qualité que le thé en feuilles (ou en poudre en vrac, dans le cas du matcha). Chaque fois qu'on le peut, il est donc préférable de se procurer du thé en feuilles. De plus en plus de boutiques spécialisées vendent des sachets vides qu'il suffit de remplir de bon thé au fur et à mesure de ses besoins. On bénéficie alors du meilleur des deux mondes : la qualité et la commodité.

Attention aux boissons à base de thé vert du commerce! Selon une équipe du Linus Pauling Institute de l'Université de l'Oregon, qui se spécialise dans l'étude des impacts des micronutriments sur la santé, ces boissons ne renferment que de très faibles quantités de polyphénols et autres antioxydants. Des analyses ont révélé que la teneur en ces substances est 10 fois à 100 fois plus faible dans certains de ces produits que dans le thé fraîchement infusé. Selon ces chercheurs, cette faible teneur pourrait s'expliquer par le fait que certains des composés du thé se dégradent rapidement. À tous les points de vue, le thé fraîchement infusé reste donc la solution la plus satisfaisante.

## **Apprêts culinaires**

Pour préparer un bon thé, il existe quelques règles incontournables :

### **Les ingrédients**

Il est nécessaire de disposer au départ d'un thé de qualité et d'une eau pure et inodore. On recommande donc d'éviter l'eau traitée au chlore ou chargée de minéraux (eau dure). Au besoin, utiliser une eau en bouteille (de source), mais éviter l'eau distillée, qui donne une infusion fade. Afin de préserver sa richesse en oxygène – qualité essentielle pour obtenir un bon thé - l'eau doit être amenée doucement à ébullition et n'avoir bouilli qu'une seule fois.

### **La théière ou la tasse**

On doit veiller à ce que la théière ou la tasse utilisée pour infuser le thé soit assez grande pour que les feuilles se déploient parfaitement, sinon l'infusion sera fade. Réchauffer la théière ou la tasse en y versant de l'eau bouillante, que l'on jettera ensuite.

### **La température de l'eau**

Thé noir et thé oolong : bouillante ou un peu moins chaude (95 °C).

Thé vert et thé blanc : de 70 °C à 80 °C (environ 160 °F à 180 °F). Une eau plus chaude brûlera littéralement les feuilles tendres du thé vert ou du thé blanc. Dans un premier temps, utiliser un thermomètre culinaire pour savoir combien de temps il faut laisser reposer l'eau après l'ébullition avant de la verser sur les feuilles.

### **La durée de l'infusion selon les amateurs de thé**

La durée de l'infusion pouvant varier considérablement d'un thé à l'autre, les fabricants l'indiquent habituellement sur l'emballage. Toutefois, il existe des

règles générales, selon les connaisseurs et les amateurs de thé : les thés noirs et les thés oolong peuvent supporter d'être infusés assez longtemps (3 à 7 minutes, selon la variété) tandis que les thés verts ne devraient jamais être infusés plus de 3 minutes, au risque de devenir trop astringents et amers (2 ½ minutes étant habituellement la norme pour les thés verts japonais).

Pour les thés blancs, la durée d'infusion est habituellement de 3 ou 4 minutes, mais peut être beaucoup plus longue. Il est donc important de se fier aux recommandations du fabricant.

À noter que ces recommandations vont parfois en contradiction avec ce que préconisent des scientifiques. Dans son livre *Les aliments contre le cancer*, Richard Béliveau, chercheur spécialisé en oncologie, recommande d'ailleurs de faire infuser le thé vert de 8 à 10 minutes pour tirer le maximum des bienfaits provenant des antioxydants du thé<sup>32</sup>.

Selon le spécialiste Jasmin Desharnais<sup>33</sup>, il faut juste savoir pourquoi on boit du thé. « Si c'est d'abord pour des raisons de santé, on doit en effet le faire infuser de 8 à 10 minutes... Mais si c'est pour le plaisir et le goût, on mise sur une plus courte infusion », conseille-t-il.

D'après lui, à partir de la troisième minute d'infusion, les catéchines - les antioxydants du thé -, commencent à se libérer. Elles le sont complètement après une dizaine de minutes.

## **Les quantités**

Il faut en moyenne 2,5 g de thé par tasse. Mais encore là, on suit les recommandations du fabricant.

## **Préparation du thé matcha**

Le matcha est un thé vert finement réduit en poudre dont on se sert pour la cérémonie du thé au Japon, mais également comme boisson au quotidien et pour assaisonner certains aliments. Il se prépare avec une eau à environ 45 °C à 50 °C (la faire d'abord bouillir puis la laisser refroidir). On mesure le thé à l'aide d'une petite cuillère spéciale en bois (deux cuillerées pour un bol), on verse l'eau refroidie sur la poudre et on agite la préparation avec un fouet en bambou de façon à former une mousse, ce qui aura pour effet d'enlever un peu de l'amertume propre à ce type de thé. Déguster sans délai.

## **Autres usages**

## **Très cher et... très moisi**

Le thé pu-ehr a ceci de particulier qu'il subit une véritable fermentation bactérienne. Il s'agit habituellement d'un thé vert de la région du Yunnan qui, une fois inoculé, est mis à vieillir dans des caves humides pendant une période pouvant varier de 1 an à... 60 ans. Il prend alors une saveur de terre et de moisissure prononcée qui fait la joie des amateurs avertis, mais qui peut intimider les néophytes. Certains sont d'un coût faramineux, par exemple ce pu-ehr des années 1970 qui, en 2006, était vendu 1 000 \$ les 350 g!

- En Inde, on prépare le massala chaï, qui en plus du thé, du lait et du sucre, comprend diverses épices, dont la cannelle, la noix muscade, le clou de girofle, le gingembre, le poivre noir, le macis, le piment, le santal, la rose, le safran, etc. Amandes, noisettes, pistaches ou pignons rôtis et réduits en poudre sont parfois ajoutés.
- Au Tibet, on le prépare plutôt avec du sel et du beurre (de yak).
- En Afrique du Nord, on infuse du thé vert avec de la menthe ou, plus rarement, de la marjolaine, du basilic ou de la sauge.
- Thé glacé : il existe deux méthodes pour le préparer : la première consiste à infuser le thé comme on le ferait normalement, mais en doublant la quantité de thé. Quand l'infusion est prête, verser dans une cruche remplie de glace. Plus délicate, l'autre manière prend plus de temps : elle consiste à laisser le thé infuser dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures au réfrigérateur avant de filtrer. Doubler la quantité de feuilles.
- Les fruits séchés (abricots, raisins, pruneaux, dattes) peuvent être mis à gonfler dans une infusion de thé noir ou oolong avant d'être ajoutés à une salade de fruits frais. Pour varier, utiliser un thé parfumé au jasmin, à la rose ou au zeste d'orange.
- L'ochazuke(du mot cha) est un plat japonais composé de riz fraîchement cuit ou réchauffé, garni, au choix, de fines languettes d'algue nori, de wasabi, de craquelins de riz émiettés, de prune umeboshi, de graines de sésame, de miettes de thon ou de saumon, de bonite séchée, etc. On dépose le riz, puis les autres ingrédients dans un bol, et on verse dessus une infusion de thé vert. Servir sans délai. On peut, bien sûr utiliser du riz sauvage, brun, noir ou rouge pour ce plat.
- On peut aussi assaisonner d'autres aliments fades, tel le tofu, avec une sauce composée d'une infusion de thé, de sauce soya et de miel.
- Farcir un poisson de feuilles de thé avant de le faire cuire à la vapeur ou au four.
- Aromatiser les plats de haricots secs en ajoutant quelques feuilles de thé durant la cuisson.
- Braiser de la viande ou des légumes dans une infusion de thé, ou y faire mariner ces aliments avant la cuisson.
- **Faire pocher des oeufs dans du thé.**
- On peut préparer gâteaux, muffins et autres pâtisseries avec du beurre que l'on aura fait fondre et dans lequel on aura infusé des feuilles de thé

pendant quelques minutes. Ou aromatiser sorbets, glaces ou granités au thé vert.

- Ou en ajouter à une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- On trouve, dans les épiceries asiatiques et sur Internet, de la poudre de thé vert destinée à la cuisson, de même que divers aliments – biscuits, nouilles soba, etc., - aromatisés avec cet ingrédient.
- En Chine, on fume souvent le canard ou le poulet au thé. Déposer des feuilles dans le fond d'un wok avec, si désiré, des herbes ou des épices, de la farine ou du riz. Poser dessus une grille ou des baguettes entrecroisées. Placer les aliments à fumer sur cette structure, couvrir et chauffer à feu vif 10 ou 15 minutes. Faire fonctionner la hotte durant l'opération ou ouvrir grand les fenêtres. Laisser reposer 10 minutes puis cuire l'aliment comme on le ferait normalement.

## **Conservation**

Le thé doit être conservé dans un contenant étanche, au frais, au sec et à l'abri de la lumière et de toute substance fortement odorante qui pourrait lui communiquer sa saveur. L'humidité étant l'un de ses pires ennemis, il n'est généralement pas recommandé de le garder au réfrigérateur, à moins qu'il soit conditionné dans un emballage spécialement conçu à cet effet. Il se vend dans le commerce des sachets en aluminium ou des contenants en acier inoxydable ou en fer-blanc destinés à cet usage. On peut aussi le congeler, à la condition d'attendre 24 heures avant d'ouvrir l'emballage à la sortie du congélateur (pour éviter la condensation, donc l'humidité).

Il est préférable d'acheter de petites quantités de thé à la fois, de façon à s'assurer de la fraîcheur du produit.

## **Écologie et environnement**

Une fois l'infusion faite, les feuilles de thé peuvent être déposées sur la terre des plantes intérieures, qu'elles contribueront à engraisser, ou être mises au compost. On peut également s'en servir pour nettoyer les planches à découper ou les faire sécher et les brûler comme de l'encens, car elles ont une action désodorisante. Ou en faire une deuxième infusion qui servira à nettoyer les miroirs ou à prévenir la formation de rouille sur les casseroles de fer.

Des chercheurs indonésiens ont découvert que l'eau de la noix de coco améliorerait considérablement l'enracinement des boutures de théiers et pouvait remplacer les substances chimiques employées habituellement à cette fin. L'augmentation de la reprise est de 95,8 %, et ce, en n'utilisant que 2,5 % à 10 % de cette substance naturelle qui constitue un sous-produit agricole. On a également découvert que la balle de riz (l'enveloppe du grain), elle aussi un

sous-produit agricole, pouvait être utilisée comme substrat de culture des jeunes plants de théiers, à raison de 85 % de balle pour 15 % de terreau.

## Préparation du thé et choix de votre théière



## Faire une bonne tasse de thé vert ou de thé noir n'est pas difficile.

Vous ne trouverez donc rien de révolutionnaire dans ce qui suit, mais quelques conseils et les grands principes de la préparation du thé chinois. Sans le respect de quelques règles élémentaires, même le meilleur thé ne donnera qu'une infusion décevante.

Voici les points essentiels, par ordre d'importance :

- Le thé
- L'eau
- La température d'infusion
- La durée de l'infusion
- La quantité de thé
- La théière

### La théière.

Théière en fonte, théière en verre, théière chinoise en porcelaine ou en terre cuite, les théières sont généralement adaptées à la méthode employée pour la préparation du thé.



En Chine, on prépare le thé dans des théières en terre cuite (type Gong Fu Cha), dans un Gaiwan (petits bols munis d'un couvercle) ou dans un Zhong (Tasse haute type « Mug » avec un couvercle et quelquefois un filtre intégré). Les théières en verre sont rares, les Chinois leur préférant, notamment pour la préparation du thé vert, un Zhong en verre muni d'une anse.

La préparation du thé en Gong Fu Cha et en Gaiwan est un peu technique et nécessite plus d'attention que l'utilisation d'une théière classique type théière anglaise.

Pour faire bref, en Gong Fu Cha et en Gaiwan, on procède à des infusions courtes et successives, d'une durée allant crescendo. Le thé ainsi préparé est relativement concentré et se déguste dans un petit verre.

Si vous préférez une théière en terre cuite, il est préférable d'en avoir une pour chaque type de thé et particulièrement pour les thés noirs et les thés parfumés. Avec les premiers votre théière va se culotter et risque de teinter les thés verts, les thés blancs ou les Oolongs, les thés parfumés peuvent quant à eux laisser des traces odorantes.

Pour les fleurs de thé, la théière en verre s'impose. A défaut, un verre à pied fera l'affaire.

## Le thé.

Au-delà de sa qualité intrinsèque qui est à la fois une affaire de goût et de bourse, il y a quelques règles simples à respecter :

Le thé, surtout le thé vert et le thé blanc, prend facilement les odeurs des produits à côté desquels il est rangé. Ne le stockez pas dans le même placard que vos épices et aromates ou tisanes parfumées. Idéalement, utilisez une boîte à thé hermétique propre à chacun de vos thés.

Les thés verts, blancs et Oolongs faiblement oxydés sont fragiles et vieillissent mal.

Conservez-les au réfrigérateur et ne les gardez pas plus de 2 ans.

En fait, le thé blanc peut vieillir, mais son goût va changer. Comme pour les Pu Er, le prix d'un vieux thé blanc est fonction de la façon dont il a vieilli et de son âge.



## **L'eau.**

Les thés verts et les thés blancs sont particulièrement sensibles à la qualité de l'eau. Utilisez une eau de source faiblement minéralisée (minéralisation inférieure à 2 g par litre) ou une eau de réseau bouillie et ou filtrée.

## **La température de l'infusion.**

C'est un paramètre trop souvent négligé pourtant, la meilleure façon de gâcher un thé vert, un thé blanc ou certains thés noirs raffinés est d'utiliser une eau trop chaude.

En cas de doute sur la température, versez un peu d'eau froide sur votre thé vert ou blanc avant de verser l'eau chaude frémissante, vous éviterez ainsi de le cuire. Il est moins dommageable d'utiliser une eau pas assez chaude que trop.

Pour la dégustation des thés hauts de gamme, j'encourage l'emploi d'un thermomètre ou d'une bouilloire électrique équipée d'un thermostat.

En hiver, pensez à réchauffer votre théière avant de rincer votre thé. C'est indispensable avec les théières en fonte et fortement recommandé avec les théières en terre cuite et porcelaine.

## **La durée de l'infusion et la quantité de thé.**

Ces deux paramètres sont liés. Plus la quantité de thé mise en œuvre est importante, plus la durée de l'infusion sera courte.

Par ailleurs, la durée augmente avec le nombre d'infusions.

En préparation Gong Fu Cha ou Gaiwan, un chronomètre est fort utile.

Les durées et quantités indiquées dans nos pages produits et sur nos étiquettes sont le fruit de notre expérience, de la qualité de notre thé et de notre goût personnel. Elles aboutissent à un thé médium.

Si vous aimez le thé fort, il est préférable d'utiliser une quantité de thé plus importante que d'augmenter la durée de l'infusion, afin de limiter l'astringence.

Concernant la quantité, voici une règle de base, pour la préparation classique en théière :

- thés noirs : 16 grammes par litre, pour deux à trois infusions (classiquement 2 minutes puis 3 à 4 minutes puis 5 à 7 minutes,
- thés verts : 20 grammes par litre, pour deux à quatre infusions (classiquement 2 minutes puis 4 minutes puis 6 minutes puis 10 minutes.
- thés blancs : 28 grammes par litre, pour trois infusions (classiquement 2 minutes puis 4 minutes puis 8 minutes,
- Oolong / WuLong : 30 grammes par litre, pour cinq infusions (classiquement 1,5 minutes puis 2 minutes puis 3 minutes puis 5 minutes puis 8 minutes.
- pu er ou thé sombre : 40 grammes par litre, pour trois infusions (classiquement 3 minutes puis 4 minutes puis 5 minutes,
- Thés parfumés : variable selon les thés.

Attention, tous les thés n'ayant pas la même densité, le volume va varier, les thés blancs et les thés noirs et verts riches en bourgeons sont souvent moins denses.

## **Préparation du thé**

La préparation du thé est l'art de respecter la propriété du thé que l'on souhaite déguster, afin de ne pas en gâcher la saveur.

La réussite d'une bonne préparation tient majoritairement au choix de la méthode, de l'eau et de sa température, ainsi que du temps d'infusion. Cela demande une certaine connaissance, sous risque de rater l'infusion.

## **Conditionnement**

Le type de conditionnement a une importance déterminante sur la qualité du thé, les thés en sachets et en poudre seraient synonymes de thés industriels, de basse qualité; le thé en vrac serait signe de qualité.

### **Thé en vrac : généralités**

Le thé est en vrac : des feuilles ou bourgeons contenus dans une boîte. Il faut disposer d'une part d'une théière et d'autre part d'un filtre. Ce filtre peut faire partie de la théière, ou être jetable, en papier, ou réutilisable, en coton. L'avantage d'un filtre séparé est la contenance : l'utilisateur peut à sa guise doser le thé et l'eau, sachant que le thé gonfle au contact de l'eau et que certains sont très volumineux.

D'autre part, l'utilisation d'un filtre à part évite la présence de bouts de feuilles de thé, risquant de gâcher le plaisir.

Le dosage est associé à la formule traditionnelle : une cuillère de thé par personne plus une pour la théière. La formule ne s'applique pourtant pas à toutes les catégories de thé et parfois il vaut mieux calculer la quantité selon le nombre de grammes par tasse.

Le prix des thés en vrac est souvent moins élevé au kilogramme que le thé en sachet, et de qualité bien supérieure.

### **Thé en sachet**

Le thé en sachet permet une préparation et un dosage facile. Souvent composé de poussière de thé de mélanges d'origines diverses, il ne pourrait permettre à des feuilles entières de s'exprimer dans l'infusion. Il existe aujourd'hui plusieurs sortes de sachets : en papier (le plus courant) mais aussi en nylon ou en coton. Le sachet peut également revêtir plusieurs formes différentes : sachet papier simple ou double chambre, sachet rond ou pyramidal, etc.

Souvent, les sachets proposés en grande distribution sont en fait des "blends", des mélanges issus de diverses récoltes de qualité médiocre. L'objectif est d'avoir un produit uniforme, susceptible d'être aromatisé et sur lequel la marque du sachet est l'argument de vente prépondérant.

### **Thé soluble**

Il existe également du thé soluble sous la forme d'une poudre ou de granulés de tailles variables. Celui-ci est obtenu à partir d'une infusion de feuilles de thé découpées dans de l'eau chaude, cette infusion étant ensuite soumise à

une dessiccation. Dans certains cas, du sucre, des édulcorants artificiels ou des arômes pourront être ajoutés à cette poudre avant son conditionnement<sup>2</sup>.

## **Temps d'infusion général par familles de Thés**

### **Thé noir**

- Température de l'eau : 95 degrés.
- L'infusion durera entre trois et cinq minutes.
- 2,5 grammes de thé pour 15 centilitres d'eau.

### **Thé Oolong**

- Température de l'eau : 95 degrés.
- Temps d'infusion : 3 à 5 minutes.
- 2,5 à 5 grammes de thé pour 15 centilitres d'eau.

### **Thé vert**

- Thé vert chinois
  - Température de l'eau : 70-80 degrés.
  - Temps d'infusion : 3-5 minutes.
  - 2,5 à 4 grammes pour 15 centilitres d'eau.
- Thé vert japonais
  - Pour le Matcha
    - Température de l'eau : +/- 90°.
    - Temps d'infusion : pas d'infusion, le thé, réduit en poudre, est immédiatement battu dans l'eau avec un chasen.
    - Environ 2 g pour 60 ml d'eau.
  - Pour le Gyokuro (thé de très haute qualité)
    - Température de l'eau : +/- 60°.
    - Temps d'infusion : 1 min à 1 min 30 (comme pour tout thé vert, quelques secondes à peine suffisent à ruiner le goût en rendant le thé amer).
    - 10 g pour 80 ml d'eau.
  - Pour le Sencha (thé de bonne qualité, luxueux pour le quotidien)
    - Température de l'eau : +/- 80°.
    - Temps d'infusion : 1 min.
    - 10 g pour 210 ml d'eau.
  - Pour le Bancha (thé ordinaire, pour le quotidien)
    - Température de l'eau : de l'eau bouillante suffit
    - Temps d'infusion : 30 secondes.
    - 12 g pour 210 ml d'eau.

### **Thé blanc**

- Température de l'eau : 70-80 degrés.
- Temps d'infusion : 7 à 10 minutes.
- 5 grammes pour 15 centilitres d'eau.

## **Thé jaune**

La température doit se situer vers 80-85 degrés et le temps d'infusion de 3 minutes pour une eau à environ 85 degrés et 4 à 5 minutes pour une eau à 75/80 degrés.

## **Thé sombre**

- Température de l'eau : 95 degrés.
- Temps d'infusion : 4-5 minutes.
- 6 grammes pour 15 centilitres d'eau.

## **Autres sortes de thés**

### **Maté**

- Température de l'eau : 85 degrés.
- Temps d'infusion : 5 minutes.
- 5 grammes pour 15 centilitres d'eau.

### **Rooibos**

- Température de l'eau : 90 degrés.
- Temps d'infusion : 5 minutes.
- 6 grammes pour 15 centilitres d'eau.

## **Thé à la menthe**

Le thé généralement utilisé est du thé vert, appelé gunpowder (« poudre à canon »). Les feuilles de menthe sont placées avec le thé. De plus, une fois l'infusion terminée, il est de coutume de servir un verre, puis de le verser dans la théière (parfois plusieurs fois de suite) : le thé est alors prêt.

## **Méthodes**

On distingue quatre méthodes principales générales, chacune étant bien adaptée à un ou plusieurs types de thés. Il n'existe pas de méthode unique et parfaite pour infuser un thé, il est possible de varier et changer de méthode pour un même thé. Le choix d'une méthode se fait sur plusieurs critères :

- Quantité.

La majeure partie des méthodes infuse le thé dans de très petites quantités, afin d'obtenir une bonne qualité d'infusion, car les grosses quantités comme les théières d'un litre et plus ne donneront pas la même qualité. En cas de nécessité d'avoir une grosse quantité, la méthode en théière sera préférable avec du thé de qualité standard.

## Temps

Les méthodes en petites quantités sont longues et peu adaptées quand on ne dispose pas de beaucoup de temps; la méthode en théière sera bien adaptée pour infuser rapidement une quantité plus importante que les autres méthodes.

## Qualité

Pour obtenir une infusion de qualité il faut utiliser peu d'eau, la méthode en théière est donc déconseillée.

## Rendu

Les méthodes se distinguent principalement par leur quantité d'eau (10cl environ à plusieurs litres), leur capacité thermique (grâce à leurs matériaux et à la quantité d'eau) et leur mémoire (la terre cuite garde certains éléments comme les tanins et modifie le goût).

## Résumé :

Ce qui a le plus d'influence est la quantité d'eau - plus la quantité est faible, meilleure est l'infusion - et le matériau, qui gardera plus ou moins la chaleur. Ces deux paramètres donneront une infusion plus ou moins bonne, voire différente. Les thés acceptant une forte chaleur comme les thés Oolong peuvent être préparés en Zhong, mais pas l'inverse: un thé vert sera brûlé avec un matériau gardant la chaleur comme la fonte ou la terre cuite.

# On distingue 4 grandes méthodes de préparation :

## 1. Gong fu cha

Méthode chinoise consistant à infuser une grande quantité de thé dans des délais très courts avec une petite théière en terre du Yíxìng. La terre cuite des théières utilisée garde sur ces parois certains éléments comme les tanins,

modifiant le rendu du thé. Le même thé peut être ré-infusé jusqu'à dix fois, voir plus. Technique idéale pour les thés Oolong (bleues) et sombres<sup>3</sup>.

## **2. Méthode chinoise avec un Gaiwan/Zhong**

Un gaiwan est une tasse chinoise à couvercle de taille moyenne. Le zhong est semblable mais de taille plus réduite. Les deux outils sont particulièrement bien adaptés pour l'infusion des thés fragiles (jaunes, blancs et verts) grâce à leurs qualités thermiques<sup>4</sup>, car les fines porcelaines gardent peu la chaleur, afin de ne pas brûler le thé. Les autres méthodes conservant mieux la chaleur peuvent brûler les thés fragiles et donner une amertume.

## **3. Méthode occidentale avec une Théière**

Utilisée surtout pour les thés noirs, très appréciés en Occident. Utilisable pour tous les types de thés. Contrairement aux deux méthodes précédentes cette méthode permet d'avoir une plus grande quantité, 1 litre et plus, mais ne donnera pas la même qualité d'infusion<sup>5</sup>. A utiliser pour les thés non "exceptionnels". En raison de sa simplicité, cette méthode est bien adaptée pour une utilisation courante et quand une grande quantité de thé est nécessaire. En Occident cette méthode est bien adaptée pour le petit déjeuner, car elle est simple, le thé, n'étant pas "exceptionnel", peut être sucré et la quantité est suffisante pour tenir au ventre.

- Théière en fonte de 0.6L
- Théière en terre cuite de 1.5L

## **4. Kyusu**

Théière japonaise utilisée pour le thé vert japonais, de contenance plus faible que les théières occidentales, 36cl pour les plus courantes, 10 à 20cl pour les thés de qualités. Existe en terre, porcelaine et verre<sup>6</sup>. Le Zhong utilisé pour le thé vert chinois est peu adapté pour le thé vert japonais, car celui-ci est très fin, le filtrage du zhong est peu efficace avec son couvercle, et une eau plus chaude est nécessaire, les parois plus épaisses du Kyusu retiennent mieux la chaleur que les parois fines d'un Zhong. Contrairement aux autres méthodes, où il faut allonger le temps d'infusion au fur et à mesure, dans cette méthode il faut raccourcir le temps. La première infusion est d'environ (à adapter selon le thé) 2 minutes, puis les deux suivantes doivent être raccourcies d'un tiers.

## **Bouilloires**

Il existe des bouilloires électriques. Certaines possèdent un thermostat, ce qui permet de contrôler la température de l'eau. Les bouilloires permettant de

contrôler la température sont rares en France, il faut se tourner vers d'autres fabricants étrangers comme l'Allemagne pour en trouver.

## **Température de l'eau**

La température de l'eau et le temps idéal d'infusion dépendent de la nature du thé, de son âge, de même que le dosage de la quantité de thé. Les thés dits "fragiles" (jaune, vert et blanc) demandent une eau moins chaude que les autres types, entre 50° et 75°. Plus le thé est de qualité, plus il sera fragile et demandera une eau moins chaude. Une température élevée pourrait brûler les feuilles.

Il est déconseillé de faire bouillir l'eau, car elle perdrait de l'oxygène et donnerait un goût fade au thé. Il en est de même si l'eau séjourne trop longtemps sur le feu.

La température d'ébullition à 100° n'est valable qu'avec une pression au niveau de la mer. En condition d'altitude la température d'ébullition n'est plus la même<sup>7</sup>.

Dès les premières secondes ou minutes, le thé libère de la caféine (couramment appelée « théine », bien qu'il s'agisse de la même molécule) qui se diffuse lors de la première minute d'infusion. Les minutes qui suivent voient l'arôme imprégner l'eau. Après 3 à 5 minutes ce sont les tanins, amers, qui risquent de gâcher le thé si l'infusion est trop longtemps prolongée. Les tanins ont également la propriété de neutraliser la caféine dans le tube digestif. Ainsi moins longtemps le thé infuse, plus il devient un excitant, et inversement.

## **Force du thé**

Selon le goût désiré, on peut obtenir un thé plus ou moins fort en augmentant ou en diminuant le dosage des feuilles de thé, mais surtout en jouant sur la durée de l'infusion.

## **Sucre ou pas?**

L'ajout de sucre est déconseillé pour éviter de masquer et dénaturer les saveurs du thé<sup>11,12</sup>. Le sucre pris régulièrement habitue le goût. Certaines populations préfèrent le thé sucré, tandis que d'autres le préféreront amer, il s'agit là en fait d'une éducation du goût<sup>13</sup>.

## **Rinçage**

Certains thés nécessitent d'être rincés pour s'exprimer pleinement. La pratique du rinçage consiste à nettoyer les feuilles avec un peu d'eau chaude à température de l'infusion. Il ne doit pas excéder dix secondes afin de ne pas en supprimer les arômes. Quatre raisons peuvent justifier cette pratique :

- Aider les feuilles à s'exprimer, en particulier pour les thés en grandes feuilles tels les Thé Oolong ou les thés compressés (comme les Pu-erh). Le rinçage permet aux arômes de mieux se libérer durant l'infusion.
- Enlever l'amertume, certains thés vert chinois (tels que les Gunpowder, les Yong Xi Huo Qing ou les Mao Jian Xin Yang) et les Pu-Erh sheng jeunes ont une amertume qui peut être enlevée en les rinçant.
- Nettoyer les feuilles des poussières et débris généralement présent dans les Pu-Erh.
- Enlever d'éventuels résidus de pesticides, en effet les productions industrielles achetées en supermarché ou en magasin asiatique peuvent avoir des résidus de pesticides en surface.

### Visuels :











