



MARCHE D BOUTIN



Tout sur le thé



GUIDE PRATIQUE SUR LES THÉS, CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR...



MARCHE D BOUTIN

99, 8e Avenue Dolbeau-Mistassini G8L 1Z1T
téléphone : 276-0361 Télécopie : 276-8703
Visitez notre site internet: metrodb.ca



Complétez vos desserts plaisir.

PROFESSION: ÉPICIER



Complétez vos desserts plaisir.

PROFESSION: ÉPICIER

LE THÉ BLANC

Il est produit à très petite échelle en Chine (dans la province du Fujian) et au Sri Lanka. Les nouveaux bourgeons, cueillis avant d'être épanouis, sont soumis au flétrissage afin que l'humidité naturelle s'évapore, puis au séchage. Les bourgeons ont un aspect argenté (on les appelle parfois pointes d'argent, silver tips) et donnent une infusion cristalline couleur mandarine pâle.

LE THÉ VERT

On appelle souvent les thés verts thés non fermentés. Les feuilles fraîchement cueillies sont séchées, puis torréfiées à très forte température pour empêcher la fermentation (ou oxydation) qui ferait pourrir la feuille. En Chine, le traitement du thé reste encore traditionnel et demande beaucoup de main-d'œuvre. Certaines manufactures ont cependant opté pour un traitement mécanisé. Selon la méthode traditionnelle, les feuilles vertes fraîches sont étalées en fine couche sur des plateaux de bambou et exposées au soleil ou à l'air chaud pendant une heure ou deux. Elles sont ensuite versées (par petites quantités successives) dans des plats chauds où on les remue vivement à la main. Elles deviennent moelleuses et douces à mesure que l'humidité s'évapore (pour certains thés verts de Chine, les feuilles sont chauffées à la vapeur). Au bout de cinq minutes, les feuilles ramollies sont roulées en boules sur des tables de bambou (dans les grandes fabriques, on le faisait avec les pieds), puis elles sont mises à nouveau dans les plats chauds et remuées rapidement avant d'être roulées une deuxième fois ou simplement séchées. Au bout d'une à deux heures, les feuilles prennent une couleur vert fade et ne subissent plus de transformations.

Au Japon, les feuilles sont rapidement chauffées sur un tapis roulant. Elles deviennent ainsi souples et tendres, prêtes à être roulées. On les fait refroidir puis on les roule à nouveau, on les tord et on les fait sécher, cela à plusieurs reprises, jusqu'à ce que toute l'humidité soit évaporée. On les roule une dernière fois pour leur donner une forme définitive, puis on les fait sécher. On les fait ensuite refroidir avant de les emballer dans des contenants hermétiques et de les expédier. Certains thés japonais sont toujours traités à la main, même si la plupart des manufactures sont maintenant mécanisées.

9. Le buveur de thé prend soin de chauffer le fond de la théière quelques instants (en versant de l'eau à l'intérieur, puis en la retirant) pour que celle-ci soit bien imprégnée d'une chaleur tournante. Ainsi, les feuilles de thé donnent toute leur puissance au contact de la vapeur qui se forme.

10. Le buveur de thé verse deux ou trois cuillers à café de thé environ (trois grammes minimum) dans le filtre à thé (coton ou papier)qu'il met en place dans la théière.

11. Le buveur de thé verse alors l'eau chaude sur les feuilles de thé jetées dans le filtre et les recouvre bien avant de poser le couvercle de la théière par-dessus.

12. Le buveur de thé calcule le temps nécessaire à l'infusion, en fonction du thé fermenté, du thé vert ou du thé semi-fermenté utilisé. Il peut calculer ce temps à l'aide d'une minuterie. Celui-ci varie de 2 minutes pour certains thés semi-fermentés, à 3 minutes pour un thé rouge (noir) ou certains thés verts, à 7 minutes pour un grand Oolong ou à 15 minutes pour un thé blanc de Chine.

13. Le buveur de thé boit une première gorgée pour tester le thé préparé. S'il n'est pas à sa convenance, il peut décider de la jeter ou, s'il le trouve trop " faible ", prolonger l'infusion. Il peut verser le thé dans une ou deux tasses et le reverser aussitôt après dans le filtre de la théière pour que les feuilles soient légèrement agitées. Il recommence alors à goûter l'infusion.

14. Le buveur de thé, ayant décidé d'arrêter l'infusion, retire le filtre à thé et sert alors les invités en veillant à ne remplir les tasses qu'aux trois quarts, ou même à la moitié pour certains grands thés de Chine (dans des bols minuscules, de préférence) afin de leur permettre d'exprimer tous leurs arômes.

15. Le buveur de thé veille attentivement à ce que chaque invité soit servi ou resservi quand il le souhaite.

teint son seuil d'ébullition, c'est-à-dire qui est à une température adéquate de 95°C, mais qui a toujours son oxygène. Les thés blancs et verts préfèrent généralement une eau entre 70 et 95 ° C. Bien qu'il existe des règles élémentaires pour réussir un thé parfait, elles nécessitent d'être adaptées au type de thé et à la théière utilisée.

Nous ne résistons pas au plaisir de vous faire partager les devoirs du buveur de thé.

1. Le buveur de thé se doit d'être patient et exigeant.
2. Le buveur de thé doit favoriser les notions d'harmonie et de respect avant de commencer à préparer le thé.
3. Le buveur de thé prépare sa boisson favorite dans le silence.
4. Le buveur de thé choisit le thé en fonction du moment de la journée où il va le boire, des hôtes avec qui il le boira, avant d'utiliser un service à thé qui lui corresponde.
5. Le buveur de thé veille à utiliser une eau particulière pour l'infusion : filtrée ou minérale mais la moins minéralisée qui soit.
6. Le buveur de thé fait chauffer l'eau dans une casserole ou une bouilloire électrique sans que la température ne dépasse 95 degrés (70 degrés pour les verts). L'eau doit frémir et non bouillir pour ne pas brûler les feuilles de thé.
7. Le buveur de thé choisit une théière adaptée au thé utilisé (céramique, faïence, porcelaine, fonte).
8. Le buveur de thé préfère utiliser chacune de ses théières pour une catégorie de thé spécifique. Une théière pour les thés noirs d'Inde et de Ceylan, une autre pour les thés noirs (non fumés) de Chine, une autre encore pour les thés verts chinois ou japonais, et une autre pour le Earl Grey ou le Goût russe (thé aux sept agrumes).

LE THÉ SEMI-FERMENTÉ

Le thé semi-fermenté - dont font partie les Oolong - est fabriqué essentiellement en Chine et à Taiwan (que l'on appelle toujours Formose dans la terminologie propre au thé). Pour le thé Oolong de Chine, les feuilles ne doivent pas être cueillies trop tôt et il est essentiel de les traiter immédiatement après cueillette. Elles sont tout d'abord flétries au soleil, puis agitées dans des paniers de bambou afin que leur bordure se talle légèrement. Elles sont ensuite alternativement remuées et séchées jusqu'à ce qu'elles s'éclaircissent. Les bordures prennent une teinte rouge due à la réaction à l'oxygène. Cette phase de fermentation ou d'oxydation est interrompue au bout d'une heure et demie à deux heures (12-20%) pour passer à la dessiccation. Les Oolong sont toujours des thés à feuilles entières, non roulées. Les Oolong de Formose, soumis à une période de fermentation plus longue (60%), sont plus noirs d'aspect que les Oolong de Chine. Ils donnent une infusion riche, d'une couleur plus sombre que celle brun orangé des Oolong de Chine. Le Pouchong est une autre variété de thé peu fermenté, soumis à une fermentation moins longue que celle des Oolong, et qui constitue presque une catégorie particulière, à mi-chemin entre le thé vert et l'Oolong. Originaire de la province de Fujian, il est maintenant cultivé à Taiwan. Il sert souvent de base pour le thé au jasmin et d'autres thés parfumés.

Il est produit à très petite échelle en Chine (dans la province du Fujian) et au Sri Lanka. Les nouveaux bourgeons, cueillis avant d'être épanouis, sont soumis au flétrissage afin que l'humidité naturelle s'évapore, puis au séchage. Les bourgeons ont un aspect argenté (on les appelle parfois pointes d'argent, silver tips) et donnent une infusion cristalline couleur mandarine pâle.

LE THÉ VERT

On appelle souvent les thés verts thés non fermentés. Les feuilles fraîchement cueillies sont séchées, puis torréfiées à très forte température pour empêcher la fermentation (ou oxydation) qui ferait pourrir la feuille. En Chine, le traitement du thé reste encore traditionnel et demande beaucoup de main-d'œuvre. Certaines manufactures ont cependant opté pour un traitement mécanisé. Selon la méthode traditionnelle, les feuilles vertes fraîches sont étalées en fine couche sur des plateaux de bambou et exposées au soleil ou à l'air chaud pendant une heure ou deux. Elles sont ensuite versées (par petites quantités successives) dans des plats chauds où on les remue vivement à la main. Elles deviennent moelleuses et douces à mesure que l'humidité s'évapore (pour certains thés verts de Chine, les feuilles sont chauffées à la vapeur). Au bout de cinq minutes, les feuilles ramollies sont roulées en boules sur des tables de bambou (dans les grandes fabriques, on le faisait avec les pieds), puis elles sont mises à nouveau dans les plats chauds et remuées rapidement avant d'être roulées une deuxième fois ou simplement séchées. Au bout d'une à deux heures, les feuilles prennent une couleur vert fade et ne subissent plus de transformations.

Au Japon, les feuilles sont rapidement chauffées sur un tapis roulant. Elles deviennent ainsi souples et tendres, prêtes à être roulées. On les fait refroidir puis on les roule à nouveau, on les tord et on les fait sécher, cela à plusieurs reprises, jusqu'à ce que toute l'humidité soit évaporée. On les roule une dernière fois pour leur donner une forme définitive, puis on les fait sécher. On les fait ensuite refroidir avant de les emballer dans des contenants hermétiques et de les expédier. Certains thés japonais sont toujours traités à la main, même si la plupart des manufactures sont maintenant mécanisées.

LA PRÉPARATION DU THÉ

Au Maroc, on s'assoit pour prendre le thé, on s'enfonce dans des divans bas. Cela veut dire qu'on n'est pas prêt de se relever. Plaisir et volupté. Le rythme est lié au thé. Et pour le préparer il faut du temps. Le temps du thé est un temps de recueillement, de méditation, un moment de recharge en pleine turbulence. Tout arrêter pour aller se préparer une tasse de thé. Bien qu'il existe une liste de règles élémentaires pour réussir un thé parfait, elles nécessitent d'être adaptées à chaque pays, au type de thé et à la théière utilisée. Voici néanmoins quelques règles de base.

Quand on verse de l'eau chaude sur du thé vert, ou de l'eau frémissante sur du Oolong ou du thé noir, les composants du thé, la théine, les polyphénols, et des composants volatiles variés comme les huiles essentielles, sont diffusés dans l'eau selon un taux de concentration qui diminue progressivement avec le temps.

Pour faire ressortir pleinement le goût du thé, il est impératif que l'eau utilisée pour l'infusion contienne beaucoup d'oxygène. Les thés noirs et les Oolong demandent une eau qui a juste att



COMMENT NETTOYER UNE THÉIÈRE

Ne mettez jamais une théière au lave-vaisselle ou dans une baignoire d'eau savonneuse. Videz-la de son thé, rincez-la à l'eau claire et faites-la égoutter en la retournant. Essuyez l'extérieur uniquement. Pour enlever le tanin d'une théière émaillée, en verre ou en argent, remplissez-la d'eau bouillante additionnée de 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et laissez reposer toute une nuit. Le matin, videz-la, rincez-la bien et faites-la sécher. Si vous utilisez une théière de Yixing non émaillée, ne lavez jamais l'intérieur. Le dépôt est essentiel pour réussir un bon thé.

LES THÉIÈRES DE YIXING



Depuis l'an 2500 av. J.-C., on fabrique à Yixing, au sud de Shanghai, de la poterie raffinée. C'est, dit-on, un moine d'un temple avoisinant qui aurait créé la première théière de Yixing non émaillée, en zisha (sable pourpre), autour de l'an 1500. La terre avait la propriété de garder le thé plus chaud que la porcelaine: les théières brun-rouge ou vertes devinrent très populaires en Chine comme au Japon. Elles avaient des formes fantaisies - de fleur de lotus, de narcisse, de fruits, de tronc de bambou - ou bien très simples, qui laissaient la beauté de la terre parler d'elle-même. Aujourd'hui, elles sont encore très prisées par les connaisseurs. La terre non émaillée est censée mieux révéler l'arôme des thés chinois, particulièrement fins. Il faut un certain temps pour que les parois intérieures d'une théière neuve se tapissent d'un dépôt brun qui donnera son propre parfum au thé; dans l'idéal, une telle théière en terre cuite ne devrait être utilisée que pour un seul type de thé. Faites infuser le thé selon la méthode habituelle, en observant [les règles d'or](#).

LE THÉ SEMI-FERMENTÉ

Le thé semi-fermenté - dont font partie les Oolong - est fabriqué essentiellement en Chine et à Taiwan (que l'on appelle toujours Formose dans la terminologie propre au thé). Pour le thé Oolong de Chine, les feuilles ne doivent pas être cueillies trop tôt et il est essentiel de les traiter immédiatement après cueillette. Elles sont tout d'abord flétries au soleil, puis agitées dans des paniers de bambou afin que leur bordure se talle légèrement. Elles sont ensuite alternativement remuées et séchées jusqu'à ce qu'elles s'éclaircissent. Les bordures prennent une teinte rouge due à la réaction à l'oxygène. Cette phase de fermentation ou d'oxydation est interrompue au bout d'une heure et demie à deux heures (12-20%) pour passer à la dessiccation. Les Oolong sont toujours des thés à feuilles entières, non roulées. Les Oolong de Formose, soumis à une période de fermentation plus longue (60%), sont plus noirs d'aspect que les Oolong de Chine. Ils donnent une infusion riche, d'une couleur plus sombre que celle brun orangé des Oolong de Chine. Le Pouchong est une autre variété de thé peu fermenté, soumis à une fermentation moins longue que celle des Oolong, et qui constitue presque une catégorie particulière, à mi-chemin entre le thé vert et l'Oolong. Originaire de la province de Fujian, il est maintenant cultivé à Taiwan. Il sert souvent de base pour le thé au jasmin et d'autres thés parfumés.

Depuis sa découverte, on a prêté au thé d'innombrables vertus médicinales. Les recherches actuelles témoignent d'ailleurs de la véracité d'affirmations énoncées depuis des siècles. Son atout majeur est d'être un produit complètement naturel, ne contenant aucun colorant, conservateur ou arôme artificiels. C'est aussi une boisson sans calories si on la prend sans lait ni sucre, qui peut jouer un rôle de régulateur physiologique.

Le thé est naturellement riche en fluor, qui renforce l'émail des dents et retarde la formation de plaques dentaires en éliminant les bactéries. Il prévient aussi les maladies de la gencive et les caries.

Des recherches menées sur les animaux suggèrent que la consommation de thé vert ou noir peut réduire les risques de cancer - en particulier cancer de la peau, du poumon et du côlon. On pense que les composants du thé noir peuvent avoir un effet antioxydant et empêcher ainsi la formation de substances cancé-

reuses dans les cellules du corps humain.

Plusieurs programmes de recherche menés ces dernières années attestent les actions bénéfiques du thé sur les affections cardiaques, infarctus et thromboses. La théine du thé agirait sur le cœur et le système cardio vasculaire comme un léger stimulant, et contribuerait ainsi à assouplir la paroi des vaisseaux sanguins, à éviter l'artériosclérose (le durcissement des artères). On pense également que les polyphénols du thé peuvent empêcher l'absorption de cholestérol par le sang et la formation de caillots.

La théine du thé stimule l'esprit en augmentant sa capacité de concentration et sa vivacité, et en permettant une perception plus fine des sensations, celle du goût et de l'odorat en particulier. Elle a aussi une action reconnue sur les sécrétions digestives et sur le métabolisme en général, y compris les reins et le foie, en contribuant à l'élimination des toxines et d'autres substances indésirables.

Communiqué de presse

«Apotheken Praxis», lundi 23 juin 1997 Le thé vert efficace contre le cancer
WIESBADEN (RFA) - Que le thé vert ait des vertus anticancéreuses semble une information à mettre au compte d'un journal à sensations. Pourtant il semble bien qu'il y ait du vrai dans cette affirmation et que cette boisson possède des vertus tout à fait remarquables. Des études épidémiologiques antérieures avaient déjà fait attribuer au thé vert une action cytostatique. Or, des chercheurs du Medical College of Ohio à Toledo (USA) viennent de découvrir le mécanisme qui est à la base de cette action. Comme ils le rapportent dans la revue «Nature» de réputation internationale, le gallate d'épigallocatechol-3 (EGCG), un catéchol présent dans de nombreuses plantes ligneuses, bloque l'enzyme urokinase. Or, cette enzyme est produite en quantités importantes par la cellule cancéreuse. Elle détruit les tissus adjacents, de sorte que les cellules cancéreuses peuvent y pénétrer et proliférer. L'inhibition de l'urokinase par l'EGCG empêche la tumeur de produire des métastases. Le catéchol ne se trouve que dans le thé vert; dans le thé noir, cette substance est détruite par le traitement industriel. Les scientifiques sont d'avis que quelques tasses de thé vert par jour suffisent pour «réduire l'apparition du cancer ou sa progression».

Le thé vert gage de santé

Des études épidémiologiques antérieures avaient fait pressentir les vertus anticancéreuses du thé vert. Le pourquoi n'était toutefois pas élucidé. Or, les chercheurs viennent de découvrir dans le thé vert une substance inhibant une enzyme essentielle pour la progression du cancer. Pour leur croissance, les tumeurs nécessitent certaines enzymes capables de dégrader les tissus. Un représentant éminent de cette classe d'enzymes est l'urokinase, qui est produite en quantités importantes par la cellule cancéreuse. En l'inhibant, on parvient - du moins dans l'expérimentation animale - à réduire les tumeurs. Malheureusement tous les inhibiteurs de l'urokinase disponibles à ce jour entraînent de graves effets indésirables et n'entrent donc pas en ligne de compte comme substances thérapeutiques. Dans une nouvelle étude, les chercheurs ont donc porté leur attention sur un constituant du thé vert, le gallate d'épigallocatechol-3 (EGCG), qui ne se trouve pas dans le thé noir. Une comparaison avec un inhibiteur d'enzyme connu a montré que l'EGCG a une efficacité cytostatique moindre que ce produit, mais qu'il peut être consommé en quantités bien plus importantes sans avoir d'effets toxiques.

COMMENT CHOISIR SA THÉIÈRE

Avec des thés de Chine verts ou noirs, une théière de Yixing est parfaite, car elle fera pleinement ressortir la saveur du thé. L'idéal est de posséder une théière pour chaque type de thé, car le dépôt qui en tapisse l'intérieur donnera un goût supplémentaire au thé. L'étain, la fonte, l'argent et la terre cuite conviennent aux thés corsés, comme le Ceylan, le thé africain et l'Assam. La porcelaine dure et la porcelaine anglaise tendre sont idéales pour les thés plus légers comme les Darjeeling, les Oolong et les thés verts. La solution serait de posséder plusieurs théières, une pour le thé noir non fumé, une pour le thé fumé, une pour le thé parfumé et une pour le thé vert.