

Sais-tu que moins les feuilles de thé fermentent plus l'infusion est bonne pour la santé ? C'est précisément ce qui différencie le thé vert du thé noir. À mesure que les feuilles s'oxydent durant leur préparation, elles noircissent et entrent dans la catégorie thé noir. En modifiant le mode de séchage, c'est aussi l'intérêt nutritionnel qui est changé. Le thé vert serait en conséquence meilleur pour la santé que le thé noir.

Le thé vert est la deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau, et il est cultivé dans au moins 30 pays.

Vertus du thé vert

Le thé vert en botanique : *Camellia Sinensis* variété *Sinensis*, est utilisé et connu comme une des plus puissantes plantes médicinales au monde depuis près de 5000 ans. De nombreuses sources rapportent que ce thé est bu depuis des siècles en Chine et au Japon, et a priori exclusivement pour ses propriétés médicinales.

Bienfaits pour la santé

- Un des plus puissants **antioxydants** (neutralise les radicaux libres)
- Puissant **désintoxiquant**
- Baisse du **cholestérol** dans le sang
- Active le **métabolisme**
- Stimule la **combustion des graisses**
- Augmente la **sensibilité à l'insuline** (baisse du risque de diabète de type 2)
- **Prévention** de différents cancers, de l'artériosclérose, des maladies cardio-vasculaires
- Anti-inflammatoire
- Antiviral, Antibactérien, Antifongique
- Renforce l'immunité
- Anti-caries dentaires
- Aide à la digestion
- Désacidifiant (augmente le PH du corps - baisse l'acidité)

Les effets bienfaits du thé vert dépendent de la concentration et de l'équilibre des différents ingrédients présents dans les feuilles ou la poudre de thé.

Le thé vert contient un nombre important de nutriments, tels que polyphénols, acides aminés, vitamines, minéraux, oligoéléments, etc.

Chaque partie de la plante (bourgeons, feuilles, tiges et brindilles) possède et transmet dans la boisson des bienfaits différents : les bourgeons et les jeunes pousses possèdent beaucoup plus de catéchines, de caféine et de composés chimiques amers que les feuilles

plus mûres.

Le thé peut être récolté plusieurs fois par an, jusqu'à 4 voire 5 fois.

La 1ère récolte est celle qui renferme le plus d'éléments nutritifs car ils ont été accumulés pendant tout un hiver.

Il est important de savoir que la plupart des thés vert d'Inde et de Chine sont torréfiés en *cuve métallique* (Wok) à haute température (entre 250°C et 350°C).

Les thés verts Japonais par contre sont délicatement torréfiés à *la vapeur d'eau* pendant quelques secondes seulement (20 secondes en moyenne).

Les thés verts les plus répandus sont le Gunpowder et le Chun Mee (de différentes qualités).

Les thés verts **chinois** haut de gamme les plus connus sont : Lung Ching, Green Rock Snails, Pi Lo Chun et Mao Feng.

Dans les thés verts **japonais** les plus connus et appréciés :

- Sencha : le roi des thés verts
- Gyokuro : noble et riche en acides aminés (le plus cher)
- Kabusécha, Tencha, et le Matcha : efficace en détoxification et riche en antioxydants

La préparation du thé est un art et un véritable rituel. C'est même une cérémonie, un moment sacré issu de la tradition zen, durant lequel se transmettent traditions et savoir-faire.

Si cet art te fait rêver n'hésite pas à t'offrir le livre du thé de Kakuzo Okakura (1906) une référence en la matière.



Comment préparer mon thé vert :

- Laisse infuser exactement 2 minutes ! Jusqu'à un certain point, une infusion plus longue extrait plus de tanins (composés amers). Le thé devient plus amer. L'essentiel de la caféine est extraite dans les 30 premières secondes.
- La quantité appropriée est de 2 cuil. à café bien remplies pour une portion de 0,3 à 0,5 litre d'eau.
- La température est un facteur clé : en général 60°Celsius - cependant cela va dépendre du type de thé sélectionné et de sa qualité.

- Attention à l'eau utilisée : elle sera de préférence, douce, pauvre en calcaire et chargée en minéraux. Une bonne eau plate ou une eau pure énergisée (osmose inverse).

Notes :

- Quand boire ton thé ? Dans les 10 premières minutes (sinon déperdition des composants chimiques et donc des bienfaits).
- Ne jamais réchauffer ou maintenir au chaud (altération des ingrédients)

J'espère que tu as apprécié cette note autour du thé vert et de ses bienfaits et je me réjouis de te lire à ce sujet. Bon début de semaine et pourquoi pas avec une bonne tasse de thé vert !

Wendy G.