

Bien préparer et savourer la magie du thé

Par Claudia de YogaPassion, en cursus à l'Ecole du Thé du Palais des Thés

© YogaPassion2015 tous droits réservés

« Boire du thé, pour moi, c'est l'invitation au voyage », Louis Frédéric



Thé matcha accompagné de wagashi (pâtisseries japonaises) à Tokyo

Le thé est **une boisson millénaire** qui est **la 2ème boisson la plus consommée** dans le monde, juste après l'eau. Le thé est **un élément culturel et social** très important dans l'histoire de l'humanité. Il présente **des bienfaits très intéressants pour la santé**.



Mais **pourquoi donc mettre en place un protocole spécial pour bien préparer et apprécier le thé ?**

Alors qu'on pourrait simplement faire bouillir de l'eau et y plonger un sachet de thé Lipton

Eh bien, **pour être apprécié à sa juste valeur, le thé mérite qu'on le prépare en observant certaines règles simples, mais qu'il faut connaître.**

Or, nous sommes nombreux et nombreuses à ne pas savoir comment préparer le thé de manière optimale.

Alors, comment bien préparer le thé pour révéler toute sa complexité et sa richesse aromatique ?

J'ai sélectionné **4 critères fondamentaux sur lesquels porter votre attention pour préparer un thé délicieux.**

1. La qualité de l'eau

=> Veillez à utiliser **une eau peu minéralisée.**

Pourquoi ? Eh bien parce les **minéraux fixent les tanins** et rendent le goût désagréable et râpeux pour le palais.

Quelle eau utiliser ? Vous pouvez filtrer l'eau du robinet directement ou utiliser une eau de source en bouteille au goût neutre, par exemple de la Vittel.

2. La température de l'eau



Il ne faut **jamais faire bouillir l'eau** pour préparer le thé. L'eau doit monter à **une température comprise entre 70 et 95°, en fonction du type de thé choisi.**

Par exemple : 95° maxi pour un thé noir
Autour de 70° pour un thé vert.

Si vous avez une bouilloire high-tech, alors elle mesure peut-être directement la température de l'eau.

Sinon vous pouvez acheter un thermomètre spécial que vous plongez dans l'eau.

Et si vous voulez rester avec votre ancienne bouilloire (voire votre casserole), alors arrêtez l'eau quand vous commencez à voir de petites bulles (thé vert) et quand les bulles commencent à grossir (thé noir). Bien-sûr, cette méthode est beaucoup moins précise que si vous mesurez directement la température de l'eau.

Un conseil : lisez les instructions sur la boîte de thé

3. La quantité de feuilles de thé

Comptez **environ 1 petite cuillère de thé par personne plus une pour la théière.** L'idéal étant de mesurer la quantité de thé avec une **balance de précision (au gramme près).**

4. Le temps d'infusion



En fonction de sa couleur (noir, vert, blanc, bleu-vert...), un thé n'aura pas besoin du même temps d'infusion.

Attention notamment quand vous préparez un thé vert à ne pas le laisser infuser trop longtemps car sinon il révélera beaucoup d'amertume et ne sera pas agréable au palais.

De même : lisez les instructions sur la boîte de thé

Comment faire infuser le thé ?

1. Versez de l'eau chaude dans la théière ou la tasse pour l'amener à la bonne température, puis jetez l'eau
2. Placez votre thé en vrac ou en sachet dans votre contenant, puis versez de l'eau chaude dessus
3. Couvrez pour bien conserver les arômes et laissez infuser le temps nécessaire
4. Retirez les feuilles... et savourez le thé !

Ressources sur le web pour bien préparer son thé

- Tableau présentant les températures, quantités et temps d'infusion à respecter selon les types de thés
- Autres ressources en ligne du Palais des Thés



Conseils de lecture autour du thé

- *Le livre du thé*, Okakura Kakuzo
- *Poèmes du thé*, Sen No Rikyu

Et si vous voulez aller plus loin, renseignez-vous pour [suivre des cours à l'Ecole du Thé](#). Elle est située 7 rue de Nice à Paris 11ème