< retour

Epicerie

Thé

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Café, Thé et Tisane

Origine : Asie

Famille : Théacées

Feuilles séchées du théier, arbre touffu à feuillage persistant qui peut atteindre 10 m de haut à l'état sauvage, mais que l'on taille à des proportions plus modestes (1,5 m) pour en faciliter la cueillette. Les feuilles persistantes et vert brillant du théier sont charnues, légèrement poilues, de forme elliptique et partiellement dentelées; elles sont parsemées de glandes huileuses contenant une huile essentielle. Les meilleurs thés sont produits à de hautes

altitudes, là où le plant pousse lentement et dans un climat plus frais. Une fois l'an naissent de petites fleurs blanches semblables aux camélias et faiblement parfumées, vendues à fort prix. Le théier produit des feuilles de thé pendant presque cent ans.

Pour préparer une seule tasse de thé, il est plus pratique d'utiliser une boule à infuser.

VARIÉTÉS

On regroupe les théiers en trois variétés principales, originaires respectivement de Chine, d'Indochine et d'Inde; ces variétés ont donné naissance à un nombre incalculable de sous-variétés. La cueillette des feuilles de thé dans les plantations appelées jardins peut avoir lieu jusqu'à 20 ou 30 fois par année et s'effectue traditionnellement à la main; elle est de plus en plus remplacée par une cueillette mécanique cependant. On ne récolte que les jeunes feuilles à l'extrémité des branches. Les meilleurs thés proviennent du bourgeon et des deux feuilles qui le suivent; on cueille aussi la troisième, la quatrième et parfois la cinquième feuille, ce qui donne des thés moins fins. Le bourgeon terminal est appelé «pekoe», terme dérivé du chinois pa ko signifiant «duvet blanc», car il est recouvert d'un mince duvet sur sa face inférieure quand il commence à se dérouler pour former une feuille. Le terme «pekoe» ne désigne donc pas une variété de thé mais bien la partie d'où il provient. Les feuilles de thé subissent divers traitements préalables à la consommation. Selon le procédé utilisé, on obtient du thé noir (fermenté), du thé oolong (semi-fermenté) et du thé vert (non fermenté). Outre ces trois catégories de thé, il existe du thé parfumé, du thé soluble et du thé décaféiné.

Le thé noir : La préparation du thé noir comporte cinq étapes, soit le flétrissage, le roulage, la fermentation humide, la dessiccation et le triage. Le flétrissage vise à enlever l'excès d'humidité des feuilles par évaporation, afin qu'elles perdent leur fermeté et leur rigidité. Le roulage sert surtout à détruire les membranes intérieures des feuilles, ce qui agit sur la composition du thé en permettant la libération et le mélange des composants afin de permettre la fermentation. La fermentation dans un milieu humide a pour but de développer l'arôme du thé noir et de lui donner sa couleur cuivrée; sa durée dépend des résultats recherchés. La dessiccation a pour but principal de mettre un terme à la fermentation et de retirer l'humidité; le triage permet de séparer les feuilles selon leur qualité. Sri Lanka, l'Inde et la Chine fournissent les principaux thés noirs. Les thés des Indes particulièrement parfumés comprennent le darjeeling, très fruité.

Le thé oolong : Le thé oolong provient de Taiwan; il n'est qu'à demi fermenté. Il est à mi-chemin entre le thé noir et le thé vert quant à ses caractéristiques. La saveur de ses feuilles de couleur brun-vert est plus riche que celle du thé vert mais plus délicate que celle du thé noir. Le thé oolong produit durant l'été est le plus réputé.

Le thé vert : Le thé vert est produit sans fermentation, il est chauffé quelques minutes à la

vapeur afin que ses enzymes soient inactivés pour prévenir la décoloration et la fermentation, puis il est roulé et desséché comme le thé noir. On le torréfie dès qu'il est cueilli. Le thé vert est plus astringent que le thé noir, car ses tannins sont moins oxydés. Longtemps le plus consommé, il a maintenant perdu sa suprématie au profit du thé noir, qui accapare plus de 98 % de la production mondiale. Le thé vert est particulièrement estimé en Chine, au Japon et dans les pays musulmans.

Le thé parfumé : Le thé parfumé est composé de feuilles aromatisées aux épices, aux écorces d'orange, à la bergamote ou aux fleurs (jasmin, gardénia, rose, lotus, cannelle, menthe, orange, vanille, cerise, etc.). Ainsi, le thé earl grey est parfumé à l'essence de bergamote.

Le thé soluble : Le thé soluble est obtenu par infusion du thé, puis par évaporation de l'eau par séchage, ce qui donne une poudre de thé. Ce procédé, très populaire aux États-Unis depuis la seconde moitié du xxe siècle, existe depuis beaucoup plus longtemps, en particulier au Japon.

Le thé décaféiné ou déthéiné : Le thé décaféiné ou déthéiné est un thé dont une partie de la caféine (appelée aussi théine) a été enlevée à la suite d'un traitement afin que son effet soit moindre. La teneur en caféine du thé décaféiné est cependant très variable et il n'est pas rare qu'elle soit presque aussi élevée que celle du thé ordinaire.

Le thé Matcha : Le matcha est une poudre très fine de thé vert moulu, qui a été broyé entre deux pierres. Son prix est relativement cher et ceci s'évalue en fonction de sa qualité.

Le thé blanc Jasmin : Le thé blanc est un thé non oxydé il connaît une faible transformation par rapport à la feuille fraîche du théier. Ses crus traditionnels sont rares et souvent coûteux. Il est parfois aromatisé au jasmin.

Le thé vert jasmin : Le thé vert est produit sans fermentation, il est chauffé quelques minutes à la vapeur afin que ses enzymes soient inactivés pour prévenir la décoloration et la fermentation, puis il est roulé et desséché comme le thé noir. On le torréfie dès qu'il est cueilli. Le thé vert est plus astringent que le thé noir, car ses tannins sont moins oxydés. Longtemps le plus consommé, il a maintenant perdu sa suprématie au profit du thé noir, qui accapare plus de 98 % de la production mondiale. Le thé vert est particulièrement estimé en Chine, au Japon et dans les pays musulmans. Des pétales de jasmin sont ajoutées au thé vert pour lui donner un goût très parfumé.

Thé fumé : Le thé fumé est semblable au thé noir mais il a une étape de fumage en plus à la fin du processus. Le Lapsang-souchong est un des plus connus.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter le thé dans un endroit où le renouvellement de la marchandise est rapide afin que les feuilles soient savoureuses. L'achat du thé en vrac est presque toujours plus économique que l'achat du thé en sachet; de plus, ce thé est souvent meilleur car les feuilles sont complètes. Dans les sachets, on ne met pas les plus belles feuilles et ils renferment en outre de la poudre et de la poussière de feuilles ainsi que des débris de branches.

QUE FAIRE AVEC ?

Comme avec le café, on peut se servir du thé pour aromatiser certains aliments, particulièrement les sorbets et les pâtisseries. Des pruneaux et autres fruits secs trempés dans du thé froid acquièrent une saveur très agréable. Le thé vert sert à aromatiser les nouilles soba. Le thé a en outre de multiples emplois non culinaires, tels les soins de la peau et des cheveux, le polissage de la verrerie, des miroirs et des planchers vernis.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le thé se conserve à l'abri de l'air, de la chaleur (à moins de 30°C) et de la lumière. L'idéal est d'utiliser une boîte métallique hermétique qui le protège de l'humidité et des odeurs. Il est moins fragile que le café et peut se garder jusqu'à18 mois, quoiqu'il soit préférable de ne pas dépasser 6 mois. Les thés chinois peuvent se conserver jusqu'à 3 ans.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le thé renferme plusieurs substances dont les plus importantes sont la caféine, des huiles essentielles, des enzymes, des tannins et des composés phénoliques. Il ne fournit que 2 à 3 calories par 180 ml (6 oz), nature. Il contient du potassium et du magnésium. La théine est identique à la caféine; c'est un alcaloïde de la famille des méthylxanthines. Deux autres méthylxanthines, présentes en faible dose, se retrouvent dans le thé, soit la théophylline et la théobromine. La teneur du thé en caféine varie selon le type de feuilles utilisées et le temps d'infusion; plus l'infusion se prolonge, plus le taux de caféine est élevé. Les feuilles de thé renferment plus de caféine (de 2,5 à 4,5 %) que les grains de café (1 à 2 %); toutefois, la quantité de feuilles utilisée pour le thé est moindre, ce qui fait que la teneur en caféine d'une tasse de thé est moins importante. Le thé est un stimulant qui a plusieurs effets sur l'organisme (voir Café). Il faciliterait notamment la digestion. Il semble cependant qu'il ait moins de répercussions négatives que le café car l'action de la théine est atténuée par d'autres nutriments du thé. Contrairement à la caféine pure, l'absorption de thé entraîne une légère chute de tension artérielle. Selon certaines recherches japonaises et des études épidémiologiques effectuées durant les années 80, le thé vert serait une protection naturelle pour lutter contre le cancer. Une consommation de 5 tasses de thé vert par jour protégerait contre les accidents cérébro-vasculaires. Cependant, d'autres recherches sont

nécessaires afin de confirmer ou d'infirmer ces résultats. Les tannins du thé, comme ceux du café, diminueraient l'absorption du fer que l'on retrouve dans les légumes, les fruits, les céréales, les noix, les œufs et les produits laitiers. On dit du thé qu'il est l'ennemi du fer et que son action défavorable serait plus prononcée que celle du café. Si l'infusion dure plus de cinq minutes, les tannins seront concentrés et conféreront au thé un goût amer. L'habitude d'ajouter du lait au thé a une action bénéfique sur les tannins, car cela les neutralise.

protéines	magnesium	calcium	sodium	phosphore
0,08 g	2,65 mg	104,00 mg	2,52 mg	1,75 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B2
0,04 mg	0,13 mg	0,04 mg	0,10 mg	0,02 mg

vitamin B3	vitamin B5	vitamin B9
0,04 mg	0,01 mg	0,10 µg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le théier serait originaire d'une région comprenant le Tibet, l'ouest de la Chine et le nord de l'Inde. L'origine exacte de la culture du thé demeure incertaine, on croit qu'il aurait été découvert par un empereur chinois il y a plus de 4 500 ans. On tire des feuilles du théier une boisson d'origine très ancienne et qui est plus populaire mondialement que le café; le thé est la boisson la plus consommée après l'eau. L'origine de la découverte de cette boisson se confond avec les débuts de la civilisation chinoise et donne lieu à plusieurs légendes. La plus connue la situe en l'année 2374 av. J.-C.; le souverain régnant, Chennung , aurait mis de l'eau à bouillir pour se désaltérer et ce, à l'ombre d'un arbuste. Sous l'effet d'un vent léger, quelques feuilles sèches tombèrent dans l'eau chaude. Goûtant l'eau, il fut étonné par la saveur et l'arôme qu'elle avait acquis. En Chine, le thé ne devint une boisson populaire que vers le vi e siècle. Auparavant, on le mâchait, puis vers l'an mille, des feuilles sèches moulues étaient délayées dans l'eau bouillante. Le Japon fit aussi du thé sa boisson rituelle. La culture du thé se répandit à Java et à d'autres régions tropicales et subtropicales. Le thé fut introduit en Europe au xvii e siècle par les Hollandais. Les Français et les Anglais en prirent connaissance. En Angleterre, le thé devint une véritable institution et au xviii e siècle, toutes les classes de la société arrêtaient leurs activités deux fois par jour pour prendre le thé. En Amérique du Nord, la forte immigration anglaise et irlandaise rendit le thé fort populaire jusqu'en 1773, année où eut lieu ce que l'on nomma le «Boston Tea Party», lorsque des

colons en colère contre les taxes imposées par la métropole prirent d’assaut des navires chargés de thé et balancèrent sa cargaison à la mer. L’Angleterre demeure encore aujourd’hui le plus grand pays consommateur de thé; il est aussi particulièrement populaire dans les pays anglo-saxons en général, dont l’Australie et la Nouvelle-Zélande ainsi que dans le monde arabe, grand amateur du thé sucré à la menthe, et en Russie. Les plus grands pays producteurs sont notamment l’Inde, la Chine, Sri Lanka, le Kenya, l’Indonésie, la Turquie et la Russie.

Crumble "minute" d'abricots au thé [3]

En savoir plus [3]

Brochettes de langoustines et bouillon au thé fumé [4]

En savoir plus [4]

Petit pot de crème au thé darjeeling et son sablé noisette à la fleur de sel [5]

En savoir plus [5]

Muffins au thé matcha [6]

En savoir plus [6]

Bubble tea matcha [7]

En savoir plus [7]

Crème au thé darjeeling [8]

En savoir plus [8]

Huile d'olive parfumée au thé fumé [9]

En savoir plus [9]

Gâteau au miel [10]

En savoir plus [10]

Parfait glacé au thé matcha [11]

En savoir plus [11]

Crème prise au thé vert, brochette d'ananas rôti à la citronnelle [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15604

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15604

[3] https://www.qooq.com/recipes/crumble-minute-dabricots-au-the

[4] https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-langoustines-et-bouillon-au-the-fume

[5] https://www.qooq.com/recipes/petit-pot-de-creme-au-the-darjeeling-et-son-sable-noisette-la-fleur-de-sel

[6] https://www.qooq.com/recipes/muffins-au-the-matcha

[7] https://www.qooq.com/recipes/bubble-tea-matcha

[8] https://www.qooq.com/recipes/creme-au-the-darjeeling

[9] https://www.qooq.com/recipes/huile-dolive-parfumee-au-the-fume

[10] https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-miel

[11] https://www.qooq.com/recipes/parfait-glace-au-the-matcha

[12] https://www.qooq.com/recipes/creme-prise-au-the-vert-brochette-dananas-roti-la-citronnelle

[13] https://www.qooq.com/ingredients/the?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/the?page=2