UN THÉ POUR CHAQUE MOMENT

POUR TOUTE INFUSION

La qualité de l'eau
Plus l'eau est pure, plus le thé aura bon goût. Favorisez toujours une eau filtrée.

La qualité du thé
Plus le thé est de qualité, sans pesticides, sans arôme artificielle (et si possible, biologique), plus les bienfaits se feront ressentir.

Les thés comprenant des éléments **fruités** ou **floraux** feront souvent cailler le lait et/ou les boissons de noix. Il est préférable de les consommer seuls.

Les thés blanc, vert et Oolong peuvent supporter **plusieurs infusions**.

Les thés noir, vert, blanc et Oolong ont un **temps d'infusion** qu'il faut respecter pour conserver les nutriments et antioxydants et préserver le goût qui peut être altéré (car les tanins seront libérés et le thé aura un goût amer). Le temps d'infusion des rooibos ou des tisanes peut sans problème être dépassé. Plus le temps d'infusion est long, plus les saveurs seront libérées.

GUIDE DE PRÉPARATION : BIENFAITS DES THÉS ET TISANES

	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE DE L'EAU	TEMPS D'INFUSION	BIENFAITS
THÉ NOIR	1 c. à thé par 250 ml d'eau	90°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 3 et 4 minutes.	Issu d'une fermentation dans un milieu humide, le thé noir contient des flavonoïdes et du calcium, ce qui le rend bénéfique pour prévenir l'ostéoporose, lutter contre le vieillissement en plus d'être excellent pour conserver une bonne santé du système cardiovasculaire.
THÉ VERT	1 c. à thé par 250 ml d'eau	90°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 2 et 3 minutes.	De plus en plus tendance pour ses effets «anti-cancer», le thé vert serait un bon aliment à ajouter à son alimentation puisqu'il contient une très grande quantité de catéchines (molécules ayant la capacité de réduire le développement des molécules cancéreuses).
THÉ BLANC	1 c. à thé par 250 ml d'eau	Entre 75 et 85°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 5 et 7 minutes.	Considéré comme le plus pur des thés, le thé blanc subit peu de manipulation en plus d'avoir un temps de séchage rapide : ce qui lui permet de conserver davantage les propriétés des antioxydants. Riche en polyphénols (encore plus que le thé vert), on le surnomme le thé de la jeunesse éternelle, puisqu'il serait bénéfique pour l'apparence de la peau.
THÉ OOLONG	1 c. à thé par 250 ml d'eau	95°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 2 et 4 minutes.	À mi-chemin entre le thé noir et le thé vert, le thé Oolong est à demi-fermenté. Au goût, il est plus riche que le thé vert et plus délicat que le thé noir. Populaire pour son onctuosité, mais aussi parce qu'il permettrait d'accélérer la vitesse de la décomposition du cholestérol et des lipides.
ROOIBOS	1 c. à thé par 250 ml d'eau	90°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 8 et 10 minutes.	Sans théine, ni caféine et communément appelé le thé rouge, le rooibos contient une forte teneur en antioxydants. Les africains l'utilisent pour calmer les coliques chez les nourrissons ainsi que pour guérir les troubles digestifs, les nausées, les brûlures d'estomac, l'insomnie et l'eczéma chez les adultes.
TISANES	1 c. à thé par 250 ml d'eau	95°C L'eau ne doit pas bouillir	Entre 2 et et 4 minutes.	Les bienfaits d'une tisane sont variables selon les éléments qui la composent. Sans théine et souvent composée d'épices, d'herbes et de fleurs on en retire des bienfaits pour se détendre ou pallier à certains maux (digestion, sommeil, etc.)
MATCHA	1 c. à thé par 125 ml d'eau	75 °C L'eau ne doit pas bouillir	Dans un petit bol, incorporer 1 c. à thé de matcha. Ajouter ½ tasse d'eau chaude, puis émulsionner à l'aide d'un fouet en faisant des mouvements saccadés de droite à gauche. Buvez nature, ou avec ½ tasse de lait végétal moussé de votre choix.	Outre ses vertus stimulantes de plusieurs heures (contrairement au café), le matcha agirait positivement sur notre humeur, augmenterait notre énergie globale, soulagerait les maux de tête, renforcerait le système immunitaire et posséderait même des qualités anti-âges et anti-cancer.

Blond Story x BU PAR / BY ESPACE THÉ x LAUCOLO