

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Passeport santé du thé, Deuxième boisson la plus bu au monde !

Type : plante

Origine : Chine

Saison : toute l'année

Saveur : âcre

Principaux pays producteurs : Inde, Chine et Kenya

L'histoire du thé :

Le thé a été inventé en Chine par l'empereur Cheng-Nung tout à fait par hasard. En effet, un jour, alors qu'il se reposait dans son jardin en buvant de l'eau bouillie (une tradition en Chine), une feuille de l'arbre à thé sous lequel il se trouvait, tomba dans son verre. L'empereur goûta la préparation et fut surpris par les arômes et le léger goût amer qui s'en dégageait.

Caractéristiques :

- * il est riche en antioxydant,
- * il contient de la théine (caféine) mais en moindre quantité que le café,
- * il n'apporte pas de calories (sauf si on y rajoute du sucre ou du lait),
- * il est riche en fluor, il prévient des caries mais peut teinter les dents.

Contre-indications :

- * si vous êtes végétarien, consommez votre tasse de thé en dehors des repas car il diminue l'absorption du fer ;
- * si vous avez un traitement anticoagulant, évitez de consommer du thé ;
- * si vous souffrez de reflux gastro-œsophagien, il est vivement recommandé de diminuer votre consommation de thé.

Cookies au thé matcha et au chocolat blanc



Pour environ 20 cookies

- 400 g de farine
- 2 cuillères à soupe de thé matcha
- 200 g de chocolat blanc
- 250 g de beurre
- 125 g de sucre
- 125 g de cassonade
- 2 œufs
- 2 pincées de sel
- 3 pincées de bicarbonate de soude alimentaire

Dans un saladier, battez le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et aéré.

Ajoutez-y les œufs et le sel puis remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Dans un second saladier, mélangez la farine, le bicarbonate, le thé matcha et le chocolat blanc.

Versez le tout sur le mélange beurre-sucre-œufs et mélangez bien.

Conservez au frais durant une heure.

Préchauffez votre four à 205°C.

Divisez la pâte en une vingtaine de boules.

Disposez-les en quinconce sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez environ 10 minutes.

A la sortie du four les cookies doivent être légèrement mous.

Laissez les refroidir 10 minutes et dégustez !

Tour du monde des thés !



Au Japon, la cérémonie du thé est une tradition ancestrale. Une poudre verte, le matcha, est placée dans un bol dans lequel est versée de l'eau chaude. A l'aide d'un fouet, on dilue le matcha dans l'eau jusqu'à obtenir une délicieuse boisson mousseuse. Son goût, si particulier, vous fera découvrir la cinquième saveur : « l'umami ».



« Do you want a cup of tea ? »* Lorsque l'on parle de thé, on ne peut pas s'empêcher de penser aux Anglais avec leur tasse de thé, agrémenté d'un nuage de lait, et le petit doigt levé. Boire du thé est très codifié. C'est d'ailleurs un véritable marqueur social. Il existe même des cours pour apprendre à boire le thé, c'est dire !



« Le thé à la menthe doit être amer comme la vie, mousseux comme l'amour et sucré comme la mort » (proverbe marocain).

Introduit au Maroc, progressivement par la route de la soie, le thé vert à la menthe est synonyme de convivialité. Chaque famille a sa manière de le préparer.



Aux Etats-Unis, le thé se consomme plutôt glacé et sucré avec une rondelle de citron, idéal lors des journées de forte chaleur. « L'iced tea » est représentatif de la manière dont les Américains préfèrent leur thé : frais et désaltérant.



Partons au Tibet, où la composition du thé est très éloignée de celle que nous connaissons. Après l'infusion du thé avec du lait, on rajoute du beurre de Yak et du sel. Quelques minutes d'ébullition et un passage au mixeur plus tard, le thé est alors prêt à être consommé.

Gare aux boissons à base de thé du commerce !

Peut-être seriez-vous tenté par une boisson rafraîchissante au thé.

Soyez vigilant et lisez bien la liste des ingrédients.

La présence de sucres, de conservateurs et d'autres produits aux noms compliqués doivent vous mettre la puce à l'oreille.

On ne le répétera jamais assez, les boissons sucrées sont à consommer de manière ponctuelle, pour se faire plaisir.

Privilégiez l'eau ou bien une tasse de thé maison... sans sucre, évidemment !

Mini-jeu

Arriveriez-vous à retrouver le nom de chaque thé en fonction de sa couleur ?



A

1 - Thé matcha



B

2 - Thé Blanc



C

3 - Thé vert



D

4 - Thé Pu Erh



E

5 - Thé Noir

Réponses : A3/B5/C2/D1/E4

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2020 — N°63



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr