

# Le Thé

## De la mode à la vague de fond

*Les jardins de thé se comparent aux Domaines ou Châteaux des grands vins.*

*Pour en savoir plus, nous avons rencontré un maître en la personne de Denis Braunschweig, le Directeur de T Fine Tea Trading Company, importateur et distributeur de thé.*

### Écoutons-le :

" Il s'agit d'une véritable vague de fond. Les consommateurs de thé (la boisson la plus absorbée au monde après l'eau) sont chaque jour plus nombreux à apprécier et à rechercher des thé de qualité. De la même manière qu'ils apprécient un bon vin pour accompagner un bon repas, ils s'attendent à pouvoir choisir leur thé en fonction du moment de la journée, de leurs goûts ou tout simplement de leur préférence du moment.

Il est des hôtels somptueux où vous mangez comme un prince, passez une nuit dans un cadre de rêve. Et si par hasard il vous prend l'envie de boire une tasse de thé... N'en disons pas davantage. Le charme est rompu !

Mais quel plaisir pour l'amateur de thé d'entendre la phrase " Avez-vous une préférence comme thé ? " ou encore " Voici notre carte de théés ". Les connaisseurs - et ils sont de plus en

plus nombreux - choisissent les hôtels dans lesquels ils descendent et les restaurants dans lesquels ils se rendent également en fonction du thé qu'ils peuvent y boire.

A leur domicile, ils ont plusieurs sortes de thé pour leur propre plaisir naturellement et aussi celui de leurs invités qui s'attendent aujourd'hui à ce qu'on leur propose autre chose qu'un breuvage coloré auquel on donne encore trop souvent l'appellation de thé ".

Denis Braunschweig organise d'ailleurs des cours sur le thé. Le bouche à oreille fonctionne et l'on se bouscule pour apprendre le thé : les différentes sortes de théés, savoir les choisir et les préparer.





Le curieux y découvrira les différentes familles de thés : thé vert et blanc (non fermentés) fins et subtils, le thé Oolong (partiellement fermenté) parfait équilibre entre les parfums fleuris des thés verts et l'arôme rond et profond des thés noirs entièrement fermentés...

Il apprendra à faire la différence entre les thés aux origines diverses : la Chine berceau du thé, l'Inde, le Sri Lanka, ou le Japon

### Les effets salutaires du thé

Les grands thés lient le plaisir du palais à de nombreux aspects bienfaisants.

Toutes les familles de thés contiennent de la théine. Son action sur le corps humain nous explique Denis Braunschweig est différente de celle due à la caféine du café.

La caféine du thé (en particulier dans le thé non fermenté) est liée à d'autres molécules, des composés phénoliques et elle stimule le cerveau et le système nerveux central.

" Le thé a un effet préventif et curatif sur l'artériosclérose. Toutes les sortes de thés diminuent le " mauvais cholestérol " et augmentent le bon. Le thé vert a une teneur particulièrement élevée en vitamine A, B, C et D ainsi qu'en oligo-éléments et en polyphénols. Il augmente la concentration, les capacités physiques, améliore la circulation du sang, protège les dents (bon apport en fluor), possède des effets anti-inflammatoires, digestifs et anti-dépressifs, continue Denis Braunschweig.

Des scientifiques étudient en particulier le composant actif principal du thé vert. Le GEGC (Gallate d'épigallocatecol) qui contribuerait à détruire les radicaux libres, molécules toxiques intervenant dans le vieillissement cellulaire.

Quant au thé P'uh-êhr, sa fermentation sans oxygène lui confère des propriétés spécifiques. Il développe notamment avec le temps des substances digestives particulièrement efficaces. En Chine, le P'uh-êhr est connu et apprécié depuis des siècles. Il a la réputation d'adoucir les



maux de gorge, de faciliter la digestion, d'aider à combattre les refroidissements.

Art de vivre. Plaisir de vivre. Philosophie de la vie. Le thé est tout cela ... et plus encore.

*Michel Block*

*le T Fine Tea Trading Company  
6 route de Begnins, CP - 1196 Gland / Suisse  
www.le\_T.com  
Téléphone + 41 (0)22 995 14 00  
Fax + 41 (0)22 995 14 03  
denis.braunschweig@le\_T.com*

### De la préparation du Thé

Les 5 règles d'or

1. Ebouillanter la théière ;
2. Mettre dans la théière une cuillère à café (!) de thé par 2,5 dl de contenance ;
3. Versez sur le thé l'eau frémissante (sauf pour le thé vert qui doit être servi avec de l'eau à 70° à moins de mettre 25 % d'eau froide et 75 % d'eau frémissante) ;
4. Laisser infuser 2 à 7 minutes selon la catégorie du thé utilisé ; Remuer, puis servir.

