Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 2

Rubrik: Enquête

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une boisson pour étancher

Le thé noir a été popularisé sous nos latitudes par les Anglais. Mais il serait dommage d'en rester là. Thé vert, Oolong, P'uh-êhr, il existe encore quantité de variétés à déguster, de goûts subtils à faire tâter à nos papilles novices...

POITE Genève

Denis Braunschweig donne des cours pour mieux faire découvrir le thé.

Denis Braunschweig officie dans sa boutique de Gland, à deux pas de la gare. En vitrine, des théières de toutes origines, des plus ventrues aux plus menues, jouxtant des tasses de géants et des bols de petits nains. Des boîtes en métal renferment les précieuses feuilles de *camelia sinensis* ou *camelia assamica,* l'arbuste qui donne le thé. Pas d'odeur particulière dans ce beau magasin lumineux: «Si l'échoppe sent les différents parfums du thé, c'est mauvais signe! Cela veut dire qu'il est mal conservé, les fragrances doivent rester dans la boîte pour développer leur saveur!» A bon entendeur... Denis Braunschweig est en effet très exigeant sur la conservation de ses produits.

Mais d'abord, pourquoi boit-on, dans la plupart des cafés et des restaurants suisses, de si piètres préparations? «Il n'y a pas de culture du thé ici. Nos grands-parents buvaient de bonnes préparations en vrac, mais l'habitude du sachet s'est imposée. Il faut savoir que même de très bons sachets ne produisent qu'une boisson médiocre. Les sachets impliquent une trop longue manipulation du thé, qui perd ses qualités. De plus, les sachets sont souvent mal stockés et ne contiennent plus rien d'intéressant», explique le spécialiste. «Mais le consommateur, ajoute-t-il, est coresponsable. Pourquoi ne se plaint-il pas au restaurateur du mauvais breuvage qu'on lui sert?»

Les familles

Avant d'apprivoiser la technique de préparation, il faut se familiariser avec les quatre grandes variétés de thés.

- **Thé noir.** Il est parvenu jusqu'à nous grâce à la tradition anglaise. Les feuilles de thé sont entièrement fermentées, pour qu'on obtienne cette infusion aux belles couleurs cuivrées et au goût soutenu. Les thés noirs les plus connus proviennent d'Inde, du Sri Lanka (ancienne Ceylan), de Chine et du Népal. La classification des thés est déterminée par la sélection des feuilles (bourgeon, première ou deuxième feuille). Le moment précis de la cueillette a également une influence sur la qualité du produit.

Les thés indiens de la région d'Assam sont puissants, tandis que ceux du Darjeeling sont fins et aromatiques. Il existe donc dans la famille des thés noirs des goûts très différents, même s'ils sont issus d'un même pays. La Chine produit aussi beaucoup de thés noirs intéressants, comme les Keemun ou les Yunnan, mais les Chinois consomment de préférence des thés verts.

- **Thé vert.** Il fait depuis peu une percée en Europe, alors qu'il est abondamment bu en Chine et au Japon depuis des siècles. Le thé vert n'est pas fermenté. Les feuilles sont flétries, roulées et directement séchées. L'infusion varie, selon la sorte, du vert pâle au jaune tendre. Les variétés ja-

TOUTES LES SOIFS

ponaises de thé vert s'appellent Sencha, Bancha ou Genmaicha. Le thé au jasmin est préparé à partir d'une base de thé vert, aromatisé de fleurs de jasmin.

• **Oolong.** Ces thés semi-fermentés sont originaires de Chine et de l'île de Formose. La technique de fermentation contrôlée produit un goût équilibré entre thé noir et thé vert, légèrement caramélisé et délicatement ambré. Il existe une vaste gamme de parfums différents.

• **Thés P'uh-êhr.** Ils appartiennent à la quatrième grande espèce de thé. Leur nom provient d'une ville de la province du Yunnan. Les Chinois considèrent le P'uh-êhr comme le véritable thé noir, issu d'une fermentation sans oxygène, plusieurs fois répétée. Il se distingue par son goût de terre, de sous-bois ou même d'algues. Il est apprécié pour ses vertus médicinales et contrairement aux autres, il se bonifie avec le temps. Pour une bouche occidentale, il est probablement le plus surprenant.

Le thé blanc, d'une production limitée, est simplement flétri et séché. Très rafraîchissant, il est réputé abaisser la température du corps. Il a les mêmes vertus que le vert. Les thés parfumés sont créés à partir de thés noirs, oolong ou verts, selon des recettes plus ou moins anciennes. L'un des plus connus est le Earl Grey, remis à la mode par le comte Edouard Grey au début du 20e siècle, d'après une formule chinoise. C'est un mélange de thés noirs, aromatisé à l'essence de bergamote. Différents mélanges floraux ou à base de fruits sont très appréciés, qu'il s'agisse du thé de Noël, du thé à la rose, etc. Pour les novices, les mélanges parfumés constituent une porte d'entrée facile et agréable dans le vaste univers des thés.

Conservation, préparation !

Denis Braunschweig conseille d'être particulièrement vigilant quant à la conservation des produits. Une boîte en métal est indispensable, dans laquelle il recommande de garder le sac d'origine dûment replié et fermé par une agrafe. Le thé ne supporte ni l'humidité, ni la lumière, ni l'air, ni les odeurs.

Pour déguster un bon thé, deux solutions: utiliser une théière ou le préparer dans une tasse. Il existe une multitude de théières, de toutes tailles, en porcelaine, terre cuite, fonte, verre, métal. Les théières poreuses s'imprègnent du parfum du thé, il ne faudrait donc les utiliser que pour une sorte de thé seulement. Pensez à réchauffer la théière à l'eau chaude avant emploi. Disposez dans la théière une large passoire métallique aux mailles serrées pour que le thé libère tout son arôme. La boule à thé de petite dimension n'est pas une solution adéquate: les feuilles de thé y sont trop comprimées. Pour réaliser une bonne infusion en tasse, choisissez une tasse haute avec un filtre profond qui plonge bien dans le récipient. Dans la préparation d'un thé, il est essentiel de savoir que les thés noirs s'infusent à l'eau bouillante, ce qui n'est pas le cas pour les thés verts ou les blancs. Pour le thé vert, l'eau ne doit jamais dépasser 70 degrés. Un bon truc donné par Denis Braunschweig: verser un quart d'eau froide et trois quarts d'eau bouillante dans la théière pour obtenir ainsi la température parfaite, chaude, mais pas brûlante. Idéalement, l'eau doit être filtrée, pour empêcher les goûts «parasites» comme le calcaire.

«A chacun de trouver sa manière ensuite: dans un petit bol délicat, dans un gros mug qui réchauffe la main, dans un verre, qu'importe, pourvu qu'on se sente bien. Le degré d'infusion aussi est très personnel. Les Asiatiques le préfèrent beaucoup plus fort que nous. J'aimerais surtout que le public soit curieux et essaie des goûts qu'il ne connaît pas. C'est heureusement la tendance que nous constatons, une véritable envie de bons produits!» remarque le spécialiste.

Bernadette Pidoux

››› Denis Braunschweig donne des cours d'introduction aux thés (deux soirées).
Adresse: *Le T Fine Tea Trading Company, 6, route de Begnins, Gland, tél. 022 995 14 03, voir www.le-t.com*
Quelques autres adresses en Suisse romande: Aux saveurs royales, rue Fleury 16, Neuchâtel. Le comptoir de thés, rue de Lausanne 84, Fribourg. TheNTee, ruelle du Grand-Pont 6, Lausanne.

Les effets du thé

Tous les thés contiennent de la théine, qui n'a pas les mêmes incidences que la caféine sur le corps humain. Le café donne un coup de fouet. La théine, elle, a un effet plus progressif et plus durable sur le cerveau et le système nerveux central. A noter que les thés verts sont moins riches en théine que les noirs. Le thé contribue à assouplir les vaisseaux sanguins et des artères. On sait également que les polyphénols du thé sont antioxydants, excellents contre les radicaux libres qui provoquent le vieillissement. D'autre part, le thé aide à combattre le cholestérol. De plus, il est riche en fluor, qui renforce l'émail des dents.

Le thé vert a des vertus propres: il est particulièrement doté en vitamines C, A, B et P. Il agit sur la digestion, aide à la régénération de la peau et a un effet anti-dépresseur. Les composants actifs du thé vert agissent sur la dégénérescence des cellules, et permettent ainsi de lutter contre le développement de cellules cancéreuses. Les thés P'uh-êhr soulagent en cas de diarrhée et d'indigestion. Ils sont efficaces lors de maux de gorge et aident à combattre refroidissements et maux de tête.

On constate aussi que le thé peut freiner l'absorption du fer par l'organisme. Il vaut mieux boire du thé en dehors des repas.