



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Comment déguster le thé vert

**L**e thé n'a d'égal que le vin, quand la culture humaine célèbre la richesse de la nature. Le thé est un exemple remarquable de la générosité et de la diversité des terroirs. Il est célébré depuis 2000 ans, comme un breuvage santé et comme un symbole d'humanité.

Cet extrait de poème de Lu Tung (790-835), un poète chinois appelé le « fou du thé », célèbre le plaisir apporté par les infusions successives du thé dans une théière Yixing :

« Le premier bol caresse mes lèvres et ma gorge

Le deuxième exile toute ma solitude

Le troisième dissipe la lourdeur de mon esprit

Le quatrième chasse par mes pores la douleur des afflictions passées

Le cinquième purifie tous les éléments de mon être, ma chair et mes os

Le sixième me rend semblable aux immortels »

La façon de découvrir le vin, c'est d'en goûter une grande diversité. Il en est de même pour le thé. Il ne faut pas se limiter aux thés en sachet, qui sont souvent des

**Un exemple de la générosité et de la diversité des terroirs**

résidus de production des thés, mais plutôt élargir son éventail de saveurs, en expérimentant le plus de variétés possibles de thé en vrac, chez des importateurs de thé. Les vins présentent de grandes variétés de goûts, selon les cépages et le terroir ; certaines personnes apprécient le Cabernet, d'autres le Merlot, le Tempranillo ou le Shiraz.

La même diversité se retrouve dans les thés. Certains sont herbacés, d'autres floraux, terreux, tanniques ou épicés. La seule façon de découvrir le thé, c'est d'en expérimenter beaucoup, et vous retiendrez ceux qui vous plaisent davantage. À raison de 5 à 25 \$ par 50 g, à 2 g la tasse, les meilleurs thés du monde coûtent entre 0,20 \$ et 1 \$ la tasse, soit une fraction du coût d'une boisson gazeuse ou d'un café. N'hésitez pas à explorer cet univers de plaisir à coût modeste. Les seuls noms de thés sont à faire rêver : Bourgeon de neige, Rosée précieuse, Grande Robe Rouge, Puits du Dragon. Laissez-vous bercer par les effluves d'un Anji Bai Cha, d'un Gyokuro, d'un Tie Kuan Yin ou d'un Da Hong Pao.

### PETIT TRAITÉ DE DÉGUSTATION

Il existe de nombreuses façons de déguster le thé, selon les cultures et les régions du monde. C'est en Chine et au Japon que se sont toutefois développées les méthodes les plus raffinées et élégantes de savourer le thé. Dans la première méthode, on utilise une tasse appelée « chung », qui sert à infuser et à boire le thé. Le thé à infuser y est déposé, l'eau ajoutée et le couvercle ajusté, pour laisser l'infusion se réaliser. Après 4 ou



PHOTO LE JOURNAL - JACQUES BOURDON

■ Dans toutes les cultures où il se boit, le thé est associé à l'hospitalité et à la chaleur de la solidarité humaine.

5 minutes, le couvercle est légèrement déplacé, et le thé est bu à même la tasse, en utilisant le couvercle pour retenir les feuilles dans la tasse. Les « chungs » sont des objets d'art, à la porcelaine délicate et aux glaçures magnifiques. Les feuilles de thé peuvent s'y épanouir en toute liberté et libérer leurs effluves de façon optimale. On peut réinfuser les feuilles plusieurs fois.

La seconde méthode, utilisée en Chine et au Japon, fait usage d'une petite théière de terre cuite ou de porcelaine, d'une capacité d'environ 150 ml. Les meilleures, en argile de grès, viennent d'une région de Chine (Jiangsu) dont la terre possède les meilleures caractéristiques pertinentes à la fabrication des théières. On les appelle « yixing ». Ce sont des objets d'art, de forme superbe, présentant des lignes gracieuses et fluides, de couleur allant du jaune au bleu, mais généralement rouge-brun. Les Japonais utilisent plutôt des théières émaillées, toute aussi élégantes, mais où l'accent esthétique est mis sur la beauté de la glaçure. Quelle que soit la théière, on y dépose les feuilles de thé (2 g), puis l'eau qui a été portée à ébullition et on laisse infuser de 5 à 8 minutes. Le thé est versé entièrement dans une petite tasse correspondant au volume complet de la théière. Appréciez la couleur de l'infusion, la richesse de l'arôme et la complexité de la saveur. On déguste le thé lentement, en savourant non seulement le thé, mais la beauté de la tasse, de la théière et du plateau dans lequel vous aurez préparé le tout. Pour le plateau, on utilise souvent un plateau de bois sobre, dont les veines sont apparentes, sans décoration superflue. Le plateau vous permet de transporter et de déguster confortablement votre thé.

Sachez créer ce moment d'introspection, si vous le consommez seul, ou apprécier ce moment d'amitié, si vous le partagez avec un ami. Dans toutes les cultures où le thé se boit, il est associé à l'hospitalité et à la chaleur de la solidarité humaine. Faites-en votre plaisir quotidien.

### DÉCOUVRIR LE THÉ VERT

**Pour profiter des effets bénéfiques du thé, voici quelques conseils pratiques :**

■ Visitez un négociant en thé, en personne ou sur Internet ; demandez-lui conseil pour vous initier à ce vaste monde.

■ Expérimentez des thés d'origines diverses, d'arômes et de goûts différents, pour établir vos goûts personnels ; commencez par une douzaine, pour déterminer vos goûts. Vous allez en préférer certains, et vos amis en préféreront d'autres ; offrez-leur ceux-ci, et gardez vos préférés.

■ Gâtez-vous en acquérant une belle théière en terre de Yi-Xing ou en céramique japonaise, de belles petites tasses et un plateau de dégustation.

*On infuse environ 1 cuillère à thé rase par 250 ml, pour environ 7 minutes ; on ajuste à son goût personnel. Il est normal de percevoir une douce amertume, associée aux polyphénols.*

### RECETTE ANTICANCER

#### VELOUTÉ DE CHAMPIGNON FAÇON CAPPUCINO

Le basilic thaïlandais présente un léger goût de réglisse. Si vous n'en avez pas, achetez le basilic frais le plus facile à trouver dans votre région.

2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'huile d'olive
250 g	(2 1/2 tasses) de champignons shiitake frais ou de champignons blancs, émincés
5 ml	(1 c. à thé) d'ail, haché finement
2	échalotes, émincées
1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet
5 ml	(1 c. à thé) de basilic thaïlandais (réserver 6 feuilles pour garnir)
250 ml	(1 tasse) de lait mousseux
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'huile de sésame
Sel et poivre du moulin	

1. Faire revenir les champignons, l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive à feu moyen-vif.
2. Réduire le feu, ajouter le bouillon et laisser mijoter 20 min.
3. Retirer du feu et ajouter le basilic.
4. Passer la soupe au robot culinaire. Saler et poivrer au goût. Ajouter l'huile de sésame pour parfumer.
5. Mousser le lait et verser sur le velouté. Décorer chaque portion d'une feuille de basilic.

6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN



Tiré du livre :