



LIVRE

Recettes

essentiel 

Vous venez d'acquérir un produit de la marque essentielle et nous vous en remercions. Nous apportons un soin tout particulier à la **FIABILITÉ**, à la **FACILITÉ D'USAGE** et au **DESIGN** de nos produits.

Nous espérons que ce livret recettes vous donnera entière satisfaction..

Sommaire

Histoire du thé	7
Les thés traditionnels	9
LE THÉ VERT	10
LE THÉ BLANC	11
LE THÉ OOLONG	11
LE THÉ NOIR	12
LE THÉ ROOIBOS	12
Les thés aromatisés	13
THÉ À LA MENTHE	15
THÉ DE NOËL	15
THÉ MASSALA CHAÏ	16
GROG AU THÉ	16
Les thés glacés	17
THÉ GLACÉ AU CITRON ET AU SIROP D'ÉRABLE	19
THÉ GLACÉ À LA VANILLE	19
THÉ GLACÉ À LA FRAMBOISE	20
SMOOTHIE AU THÉ, À LA BANANE ET À LA NOIX DE COCO	20
Les tisanes et infusions	21
INFUSION POMME-CANNELLE	23
INFUSION DE QUEUES DE CERISES	23
INFUSION À LA CAMOMILLE	24
TISANE AU THYM	24
Conseils pratiques	25
LA PRÉPARATION	25
SERVIR LE THÉ	26
LA CONSERVATION ET LE STOCKAGE	26
Que faire avec les déchets de thé	27
POUR LE JARDIN	28
POUR LA PEAU	28
POUR LA MAISON	28



Histoire du thé

Le thé figure parmi les boissons les plus anciennes au monde : ses origines remonteraient à environ 3000 ans. La plante était alors principalement consommée en Chine pour ses vertus médicinales. Les moines bouddhistes contribuèrent grandement au développement du thé avec lequel ils s'adonnaient à la méditation tout en étant maintenus éveillés grâce à la théine contenue dans la plante.

L'histoire du thé moderne commence au 1er siècle lorsque la technique de torréfaction à la vapeur, permettant au thé de gagner en arômes et de perdre en amertume, fut mise au point en Chine. Mais ce n'est qu'au 12ème siècle que la grande migration du thé vers l'occident débuta : il arriva d'abord en Russie par voie terrestre, puis aux Pays-Bas par voie maritime. En 1610 les Hollandais importèrent pour la première fois une cargaison de thé noir depuis l'Orient. Les Britanniques – pour échapper au monopole hollandais sur le thé importé de Chine – développèrent leurs propres plantations en Inde et sur l'île de Ceylan en fondant la Compagnie des Indes Orientales, et de grandes routes maritimes se dessinèrent à travers le monde.

Le thé était une denrée rare et onéreuse, ce qui explique que cette boisson fut d'abord prisée par les classes aisées. Mais celui-ci finit par gagner toutes les couches de la population britannique au 19^{ème} siècle : dans une société pourtant plus habituée au café, la dégustation du thé s'imposa bientôt comme une pratique sociale et culturelle (le fameux «Five o'clock tea»), notamment grâce à certaines grandes figures qui contribuèrent à sa démocratisation : Thomas Twining ouvrit son premier salon de thé en 1706, et l'épicier Thomas Lipton créa sa propre chaîne de commercialisation en 1880. C'est également Lipton qui inventa la consommation du thé en sachets.

Au carrefour de l'Orient et de l'Occident, le thé est aujourd'hui une boisson universelle ponctuée de rituels et de cérémonies propres à chaque culture qui le consomme. De nombreuses variétés de thé existent, chacune d'entre elles répondant à un mode de sélection et de préparation particulier. Le théier poussant dans des régions au climat chaud et humide, les plantations ne sont par ailleurs plus propres à l'Asie et se sont implantées sur d'autres continents : Amérique du Sud, Afrique, Océanie...





Les thés traditionnels

Qu'ils soient blancs, jaunes, verts, noirs ou Oolong, les thés proviennent tous de la même plante, le théier. Les Feuilles sont d'abord récoltées et séchées, et le procédé de fermentation et de conditionnement modifie l'arôme et les propriétés du thé. La couleur du thé varie du vert (peu fermenté) au noir (très fermenté).

LE THÉ VERT

Origine : Chine, Japon

Fabrication :

Les feuilles du théier sont cueillies, flétries au soleil pour stopper l'oxydation, torréfiées pour libérer les arômes, roulées pour faciliter l'infusion, et séchées dans des séchoirs à air chaud pour la conservation.

Niveau de fermentation :

Non fermenté, faible en théine.

Arômes :

ingrédient de base du thé à la menthe, goût amer.

Propriétés :

Riche en tanins, vitamine C, antioxydant et en fluor ; effet relaxant ; contribue à la diminution du taux de mauvais cholestérol ; vertus bénéfiques dans la prévention du cancer et des risques de maladies cardiovasculaires.

Dégustation :

A tout moment de la journée, de préférence en dehors des repas.

Préparation :

Infuser 2 à 3 minutes dans une eau à 80°C.

Conseils de dégustation :

Ne pas ajouter de lait et préférer le thé en vrac plutôt qu'en sachets. Le thé vert peut être infusé 2 fois.



LE THÉ BLANC

Origine : Chine, Japon, Inde, Sri Lanka.

Fabrication :

De jeunes feuilles sont cueillies avec les bourgeons, séchées au soleil puis à l'ombre. Contrairement à la fabrication du thé vert, il n'y a pas de flétrissage, de torréfaction et de roulage.

Niveau de fermentation :

Non fermenté, faible en théine.

Arômes : Doux et fleuri, délicat

Propriétés :

Facilite la digestion ; effet rafraîchissant ; régule le stockage des graisses ; vertus antibactériennes et antioxydantes ; riche en fluor et en vitamines C et E ; contribue à la diminution du taux de mauvais cholestérol ; vertus bénéfiques dans la prévention des risques de maladies cardiovasculaires ; favorise une peau saine et éclatante.

Dégustation :

En fin d'après-midi ou en soirée, de préférence en dehors des repas.

Préparation :

Infuser 3 minutes dans une eau à 70°C.

Conseils de dégustation :

Ne pas ajouter de lait, préférer le thé en vrac plutôt qu'en sachets.



LE THÉ OOLONG

Origine : Chine (province du Fujian), Taïwan, Thaïlande.

Fabrication :

Les feuilles mûres sont cueillies, flétries au soleil, brassées dans des paniers dans des pièces à 85% d'humidité pour augmenter la surface d'oxydation, torréfiées et séchées à nouveau pour les éclaircir, puis roulées plusieurs fois pour froisser les feuilles et libérer les arômes.

Niveau de fermentation :

Peu fermenté (thé Oolong chinois) ou semi-fermenté (thé Oolong taïwanais).

Arômes : Fleuri, jasminé, sans amertume.

Propriétés :

Facilite la digestion et la circulation sanguine ; stimulant ; favorise l'élimination des graisses.

Dégustation : Après un repas copieux.

Préparation :

Infuser 5 à 8 minutes dans une eau à 90°C.

Conseils de dégustation :

A consommer chaud ou froid, le thé Oolong peut être infusé de 3 à 5 fois (auquel cas augmenter la durée d'infusion à chaque fois).



LE THÉ NOIR

Origine : Inde, Sri Lanka.

Fabrication :

Les feuilles sont cueillies, flétries, roulées pour libérer les arômes, fermentées dans une pièce chaude et humide, séchées et tamisées avant emballage.

Niveau de fermentation : Très fermenté.

Arômes : Saveur fumée et corsée.

Propriétés :

Antioxydant ; favorise la circulation sanguine, l'élimination et la digestion.

Dégustation : Au petit-déjeuner.

Préparation :

Infuser 2 à 4 minutes dans une eau à 100°C.

Conseils de dégustation :

Souvent de qualité variable en raison des récoltes irrégulières et de la commercialisation à grande échelle en sachets. Les théés Darjeeling (les plus prisés), Lapsang Souchong (plus parfumés), Keemun, Earl Grey et Assam (plus corsés et épicés) sont des théés noirs.



LE THÉ ROOIBOS

Origine : Afrique du Sud.

Fabrication :

Les feuilles et tiges d'un arbuste rooibos sont découpées et passées dans des rouleuses, puis fermentées en petits tas à l'air libre à une température de 45°C pendant 12 heures. Il est séché à nouveau à plat pour perdre son humidité, puis tamisé pour en éliminer les particules trop fines et trop grosses. Enfin, une phase de stérilisation élimine les germes avant emballage.

Niveau de fermentation :

Moyennement fermenté.

Arômes :

Légèrement sucré, léger goût de noisette.

Propriétés :

Ne contient pas de théine ; antioxydant ; soulage l'asthme, les allergies cutanées et les troubles digestifs.

Dégustation : Le soir.

Préparation :

Faire bouillir l'eau avec les feuilles préalablement immergées pendant 7 à 10 minutes, puis laisser infuser quelques instants après ébullition.

Conseils de dégustation :

Peut être associé à du lait et du sucre, et sert facilement de base pour des infusions fruitées (orange, pomme) ou épicées.



Les thés aromatisés

Les thés aromatisés sont préparés à partir d'une base de thé vert, noir ou blanc, à laquelle sont ajoutés des morceaux de Fruits, des Fleurs, des épices ou des arômes artificiels.



THÉ À LA MENTHE

Ingrédients (pour 4 tasses) :

2 cuillères à café ou 2 sachets de thé vert nature
1 bouquet de menthe fraîche
10 petits cubes de sucre minimum
500 ml d'eau

Préparation :

Faites chauffer l'eau à 80°C.
Faites infuser le thé vert pendant 3 minutes.
Dans le panier infuseur, ajoutez les feuilles de menthe fraîche en les immergeant entièrement dans l'eau chaude.
Ajouter les morceaux de sucre par-dessus, puis mélangez.
Laissez reposer 5 minutes puis mélangez à nouveau.
Versez le thé à la menthe dans des verres ou des tasses en tenant la théière bien haut (à environ 50 cm de la tasse) pour faire apparaître une couche de mousse sucrée dans la tasse.

Conseil de dégustation : pour plus de plaisir, accompagnez votre thé d'une petite pâtisserie orientale !



THÉ DE NOËL

Ingrédients (pour 4 tasses) :

2 cuillères à café ou 2 sachets de thé noir
½ gousse de vanille fendue sur la longueur puis coupée en petits morceaux
2 clous de girofle
½ cuillère à café de cannelle
2 graines de cardamone
2 rondelles d'orange
1 rondelle de citron
500 ml d'eau
Sucre (facultatif)

Préparation :

Versez l'eau dans la théière.
Faites chauffer l'eau à 100°C.
Dans le panier infuseur, ajoutez le thé noir, la vanille, les clous de girofle, la cannelle, la cardamone, les rondelles d'orange et la rondelle de citron.
Immergez le panier dans l'eau.
Laissez infuser pendant 5 minutes après l'arrêt du cycle d'infusion.



THÉ MASSALA CHAÏ (THÉ INDIEN AUX ÉPICES)

Ingrédients (pour 4 tasses) :

5 gousses de cardamone
1 cuillère à café de gingembre râpé
1 cuillère à café de cannelle en poudre
2 pincées de cumin en poudre
5 baies de poivre noir
5 cuillères à café de sucre
2 clous de girofle
4 cuillères à soupe de thé noir
250 ml d'eau
250 ml de lait

Préparation :

Faites chauffer l'eau à 100°C.
Mélangez l'eau et les épices (cardamone, gingembre, cannelle, cumin, poivre) et versez le tout dans la théière.
Placez le thé dans le panier infuseur, immergez le panier et laissez infuser pendant 3 minutes.
Pendant que le thé infuse, faites chauffer le lait dans une casserole jusqu'à frémissement.
Retirez le panier infuseur, mélangez l'eau infusée et le lait.
Ajoutez le sucre et mélangez.



GROG AU THÉ

Ingrédients (pour 1 tasse) :

1 cuillère à café ou 1 sachet de thé noir
125 ml d'eau
4 cuillères à soupe de rhum ambré ou épicé
1 rondelle de citron
Miel (facultatif)

Préparation :

Faites chauffer l'eau dans la théière à 100°C.
Dans le panier infuseur, ajoutez le thé noir et faites infuser pendant 5 minutes.
Retirez le panier infuseur, ajoutez le rhum dans la théière et mélangez.
Placez la rondelle de citron dans la tasse et versez le thé. Ajoutez un peu de miel si vous souhaitez un grog sucré.



Les thés glacés

Les thés glacés se consomment principalement en été. Ces boissons sont rafraîchissantes et faciles à réaliser. On peut les préparer avec tout type de thé, mélangé à du jus de fruit frais ou du sirop. Servez-les avec des glaçons ou de la glace pilée.



THÉ GLACÉ AU CITRON ET AU SIROP D'ÉTABLE

Ingrédients (pour 1 L) :

4 cuillères à café ou 4 sachets de thé vert
3 cuillères à soupe de sirop de citron
1 pincée de bicarbonate de soude
250 ml d'eau bouillante
4 cuillères à soupe de sirop d'érable
750 ml d'eau froide

Préparation :

Faites chauffer 250 ml d'eau à 80°C.
Faites infuser le thé vert et le bicarbonate de soude pendant 10 minutes.
Sortez le panier infuseur hors de l'eau.
Versez le thé infusé dans un grand saladier.
Ajoutez le sirop d'érable et mélangez jusqu'à dissolution complète.
Ajoutez l'eau froide et le sirop de citron.
Placez au réfrigérateur et servez très frais.



THÉ GLACÉ À LA VANILLE

Ingrédients (pour 1 L) :

4 sachets ou 4 cuillères à café de thé « Rooibos »
1 gousse de vanille
2 cuillères à soupe de sucre
1 L d'eau

Préparation :

Versez l'eau dans la théière et faites-la chauffer à 70°C.
Placez le thé dans le panier infuseur et laissez infuser pendant 8 minutes.
Retirez le panier infuseur, ajoutez le sucre et mélangez.
Ajoutez la gousse de vanille et laissez-la macérer jusqu'à ce que la préparation refroidisse.
Lorsque l'eau est froide, placez le tout au réfrigérateur pendant 24 heures.
Retirez la gousse de vanille et servez très frais.



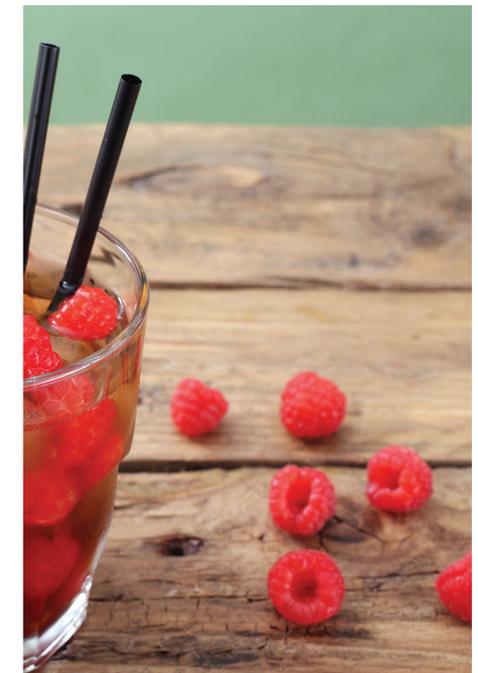
THÉ GLACÉ À LA FRAMBOISE

Ingrédients (pour 1 L) :

4 sachets ou 4 cuillères à café de thé vert nature
350 ml de jus de framboise
1 cuillère à soupe de sucre semoule
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 orange coupée en rondelles
1 L d'eau

Préparation :

Versez l'eau dans la théière et faites-la chauffer à 80°C.
Placez le thé dans le panier infuseur et laissez infuser pendant 10 minutes.
Retirez le panier infuseur, puis ajoutez le jus de framboise, le jus de citron, le sucre et les rondelles d'orange, puis mélangez.
Laissez refroidir la préparation puis placez-la au réfrigérateur pendant 24 heures.
Servez très frais.



SMOOTHIE AU THÉ, À LA BANANE ET À LA NOIX DE COCO

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 sachets ou 2 cuillères à soupe de thé matcha (thé vert en poudre)
4 cuillères à soupe d'eau chaude
1 banane bien mûre
1 yaourt maigre nature très frais
125 ml de lait froid
125 ml de lait de coco

Préparation :

Versez l'eau dans la théière (environ 60 ml) et faites-la chauffer à 80°C.
Dans un saladier, délayez le thé vert dans l'eau chaude.
Ajoutez la banane préalablement coupée en morceaux, le yaourt, le lait et le lait de coco.
Passez le tout au mixeur.
Servez très frais.

Les infusions et tisanes

Les infusions sont des préparations à base d'herbes de cuisine ou médicinales, ou de plantes sauvages. Contrairement aux thés traditionnels, les infusions ne contiennent pas de théine, aux propriétés stimulantes. Les infusions sont notamment recommandées aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, ou encore aux femmes enceintes ou qui allaitent.





INFUSION POMME-CANNELLE

Bienfaits : la cannelle stimule le système immunitaire.

Ingrédients (pour 1 L) :

1 bâton de cannelle
6 pommes golden
4 cuillères à café de sucre roux
1 L d'eau

Préparation :

Versez l'eau dans la théière.
Chauffez le contenu de la théière à 90°C.
Dans le panier infuseur, placez le bâton de cannelle, les pommes coupées en morceaux et le sucre, puis immergez le panier dans l'eau.
Après le cycle d'infusion de chauffe, laissez infuser pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les morceaux de pommes soient bien mous et le mélange parfumé.
Retirez le panier infuseur.
Servez chaud ou froid.



INFUSION DE QUEUES DE CERISES

Bienfaits : propriétés diurétiques pour une meilleure élimination.

Ingrédients (pour 2 tasses) :

2 cuillères à soupe de queues de cerises (fraîches ou séchées, à se procurer en pharmacie ou en magasin bio)
250 ml d'eau

Préparation :

Coupez les queues de cerises en plusieurs tronçons.
Versez l'eau dans la théière.
Chauffez le contenu de la théière à 90°C.
Placez les queues de cerises dans le panier infuseur.
Après le cycle d'infusion, laissez infuser pendant 10 minutes.
Retirez le panier infuseur et servez chaud.



INFUSION À LA CAMOMILLE

Bienfaits : soulage les aphtes, les maux de gorge et les troubles du sommeil.

Ingrédients (pour 2 tasses) :

3 cuillères à soupe de fleurs séchées de camomille (ou 3 sachets à se procurer en pharmacie ou en magasin bio)
250 ml d'eau

Préparation :

Versez l'eau dans la théière.
Chauffez le contenu de la théière à 90°C.
Placez les fleurs séchées de camomille dans le panier infuseur.
Après le cycle d'infusion, laissez infuser pendant 10 minutes.
Retirez le panier infuseur et servez chaud.
Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un filet de citron ou du miel.



TISANE AU THYM

Bienfaits : pour soulager le rhume et les états grippaux.

Ingrédients (pour 2 tasses) :

Quelques branches de thym
½ citron
2 cuillères à café de miel
250 ml d'eau

Préparation :

Versez l'eau dans la théière.
Chauffez le contenu de la théière à 90°C.
Placez les branches de thym préalablement coupées dans le panier infuseur.
Après le cycle d'infusion, laissez infuser pendant 10 minutes.
Retirez le panier infuseur et ajoutez le jus du ½ citron et le miel, puis mélangez.
Servez chaud.



Conseils pratiques

LA PRÉPARATION

L'eau

L'eau minérale et l'eau du robinet, quelquefois chargées en chlore et en calcaire, peuvent altérer le goût du thé et sont donc déconseillées. Préférez l'eau de source ou l'eau du robinet préalablement passée dans une carafe filtrante.

La quantité de thé

Pour le thé en vrac, comptez 1 cuillère à café (3 grammes) par personne. Veillez à ne pas tasser le thé dans le panier infuseur car les feuilles doivent avoir suffisamment d'espace pour s'ouvrir et déployer leurs arômes.

La durée d'infusion

Respectez les durées préconisées par le fabricant et apprenez à connaître vos préférences de dégustation. La réussite de votre thé dépend de son temps d'infusion.

La température de l'eau

Elle est importante pour le déploiement des arômes. Là encore, reportez-vous aux indications fournies dans ce livre de recettes ou aux préconisations du fabricant.

SERVIR LE THÉ

Les tasses

Préférez des tasses en porcelaine ou en terre cuite.

Évitez les tasses en métal qui peuvent altérer le goût du thé.

Si vous servez du thé infusé en vrac à plusieurs personnes, remplissez d'abord toutes les tasses à moitié, puis finissez de les remplir. De cette façon, les résidus de thé ne se retrouveront pas tous dans la même tasse.

La dégustation

Ne buvez pas votre thé brûlant. Laissez-le refroidir quelques minutes après le cycle de chauffe sans le remuer.

Humez le thé et profitez de ses arômes avant de le mettre en bouche.

Ne faites pas réchauffer le thé et ne le faites pas bouillir.

Les accompagnements

Traditionnellement, le thé se boit pur. Si vous trouvez le thé trop amer ou trop fort (thé noir notamment), le sucre, le miel ou le lait peuvent en adoucir le goût.

Certains thés peuvent être dégustés en cours de repas, en accompagnement de vos plats. Le thé Oolong et le thé au jasmin, par exemple, s'accordent bien avec les plats à base de poisson.

Vous pouvez également cuisiner en utilisant du thé : financiers au thé vert, macarons au thé matcha, cake aux fruits et au thé Earl Grey, confiture de fruits au thé aromatisé, etc.

LA CONSERVATION ET STOCKAGE

Le thé doit être conservé dans un emballage hermétique à l'abri de la lumière, de l'humidité, de la chaleur et des odeurs.

Si votre thé est stocké dans un sachet, veillez à bien le refermer après ouverture.

Ne stockez pas vos thés parfumés dans une même boîte pour éviter les mélanges d'arômes. Veillez à ne pas dépasser la date de péremption : avec le temps, le thé perd en fraîcheur et en arômes, et ses vertus diminuent. Le thé vert se conserve de 6 à 12 mois ; le thé noir et le thé Oolong se conservent plus d'1 an.



Que faire avec les déchets de thé ?

Ne jetez plus votre thé infusé à la poubelle. Le thé en vrac et les sachets de thé usagés peuvent être recyclés.

POUR LE JARDIN

Faites de l'engrais pour vos plantes : les restes de thé et d'infusion sont des déchets organiques. Ils peuvent donc être placés dans des bacs de compost ou directement dans la terre. Pour le thé en sachets : ouvrez au préalable le sachet et versez le thé dans le bac ou le sol.

Conservez l'humidité pour vos plantes : si vous partez quelques jours en vacances et que personne ne peut arroser vos plantes, placez quelques sachets de thé dans la terre autour de vos plantes, puis arrosez-les. En se gorgeant d'eau, les sachets de thé assureront une hydratation prolongée à vos plantes tout en les nourrissant.

POUR LA PEAU

Faites dégonfler vos cernes : placez vos sachets de thé vert pur usagés au réfrigérateur pendant quelques minutes, puis appliquez-les sur vos yeux pendant une quinzaine de minutes. Le froid décongestionnera les poches. Apaisez vos rougeurs et écorchures : tamponnez vos rougeurs (coups de soleil, après-rasage, piqûres d'insectes) et vos écorchures à l'aide de sachets de thé pur usagés et refroidis. Les propriétés anti-inflammatoires du thé apaiseront la douleur.

POUR LA MAISON

Eloignez les mauvaises odeurs : placez vos sachets de thé usagés préalablement séchés dans vos penderies, chaussures, placards, etc. Ils diffuseront une odeur aromatisée qui fera disparaître les mauvaises odeurs.

Donnez de l'éclat à vos miroirs : lorsque le sachet de thé est refroidi, frottez-le sur vos miroirs puis essuyez ces derniers avec un chiffon en microfibres.



essentiel 

Toutes les informations, dessins, croquis et images dans ce document relèvent de la propriété exclusive de SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION se réserve tous les droits relatifs à ses marques, créations et informations. Toute copie ou reproduction, par quelque moyen que ce soit, sera jugée et considérée comme une contrefaçon.

All information, designs, drawings and pictures in this document are the property of SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION reserves all rights to its brands, designs and information. Any copy and reproduction through any means shall be deemed and considered as counterfeiting.

Des produits
conçus
par nous
inspirés
par VOUS !

essentiel 