

Le thé est la deuxième boisson la plus bu dans le monde après l'eau.

La plante aux mille effets, il importe pour juger des effets du thé sur la santé, de le replacer dans son contexte «culturel» et de garder à l'esprit qu'il fut et demeure un élément de la phytothérapie chinoise.

Il n'est pas question de prétendre que le thé fasse maigrir une personne qui ne modifie pas son alimentation, ni qu'il soit capable de guérir un cancer. Le thé contient des substances qui ont des effets qu'il serait injuste de nier.

En 1678, un médecin hollandais, Cornélis Bontekoe publia un traité sur «l'excellente boisson du thé» dans lequel se trouve, traduite du chinois, la liste des propriétés bénéfiques :

- 1 Purifie le sang
- 2 Expulse les rêves lourds
- 3 Soulage l'esprit
- 4 Guérit le cerveau des pensées sombres
- 5 Soigne l'hydropisie
- 6 Remède contre le catarrhe
- 7 Sèche les humidités
- 8 Guérit de la constipation
- 9 Rend la vue plus limpide
- 10 Protège des mauvaises humeurs du foie
- 11 Remède contre les maladies de la vessie
- 12 Lénifie le mal de la rate
- 13 Chasse le sommeil trop long et superflu
- 14 Chasse la stupidité
- 15 Rend actif et énergique
- 16 Rend courageux
- 17 Écarte la crainte
- 18 Dissipe les douleurs de la colique
- 19 Agit contre les douleurs menstruelles
- 20 Renforce toutes les parties internes
- 21 Aiguise l'esprit
- 22 Renforce la mémoire
- 23 Renforce l'intelligence
- 24 Purge la bile
- 25 Renforce l'énergie sexuelle
- 26 Étanche la soif

Chloé

SAVEURS ET HARMONIE

<http://www.saveursharmonie.com/>

24, rue de la Colombette Toulouse

Tel : 05 61 99 32 98

# Feuille de thé

## Le thé du mois

### Thés verts de Chine

#### Yunnan vert :

Un grand cru qui enthousiasme pour ses belles feuilles soyeuses vert-olive, duveteuses et son infusion voluptueuse, aux notes fleuries au palais et terroir en arrière-goût.

#### Pi Lo Chun :

"Spirale de Jade au printemps". Thé extrêmement raffiné. Sa couleur vert-argent, son parfum doux, son infusion limpide, en font un très grand thé pour les grandes occasions.

#### Tai Mu Quing Ding :

Thé vert très prisé. Les feuilles très soûplement roulées donnent une tasse aérienne et vive, sans astringence. Douces notes végétales.

#### Bi luo chun Jiangsu :

Bi luo chun de printemps est cultivé sur le lac TAIHU à une altitude comprise entre 1000 et 2000 mètres. Ses feuilles sont roulées en spirales et son infusion jaune pâle donne une saveur qui reste longtemps en bouche.

## La recette du mois

### Boissons

Dans la tradition chinoise, le thé et l'alcool sont souvent liés, comme signe de convivialité, et les poètes qui ont célébré le thé ont parfois aussi célébré le vin.

**Champagne de fête :** portez à ébullition 3 dl d'eau, puis hors du feu ajoutez une cuillère à soupe de Sencha de fête (thé vert japonais citron/gingembre). Laissez infuser 4 minutes. Filtrez et réservez au réfrigérateur. Lorsque le thé est bien froid versez le dans les flutes et ajoutez le champagne.

**Mousse de Jade :** pour deux verres, 2,5 dl de lait froid, 50 g de sucre, une cuillère à café de Matcha, deux glaçons. Versez le lait dans un mixeur avec le sucre, le matcha et les glaçons. Mixez de manière à obtenir un mélange bien mousseux, versez dans les verres et dégustez immédiatement.

### Petite astuce

Les Chinois qui connaissent les vertus désodorisantes du Thé font sécher les feuilles et en remplissent de petits sacs qui trouvent leur place dans les placards, les toilettes, les chaussures.

### Les Saveurs du Lundi

Le premier lundi du mois, pour vous apporter sérénité et bonheur, **Saveurs et Harmonie** ferme ses portes à **19 H** pour mieux vous accueillir....

Je vous propose «**Les Saveurs du Lundi**» pour découvrir une sélection de thés. Le thème du mois est indiqué sur votre **Feuille de thé** .

Inscrivez-vous par retour de mail ou à **Saveurs et Harmonie** .  
Participation : **6 Euro**

**Lundi 3 août : une sélection de thés verts de Chine**