

## LE MONDE DU THE ET DU SHIATSU

Le Shiatsu s'inscrit dans la filière particulièrement riche des techniques manuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême Orient.

Si l'on en croit la tradition, l'Inde aurait été le berceau de toutes ces disciplines corporelles de bien-être. Enseignées par des moines bouddhistes, ces techniques se propagèrent d'un côté vers la Birmanie, le Cambodge, le Laos et la Thaïlande, de l'autre vers la Chine où elles se modifièrent sous l'influence conjuguée du Taoïsme et du Confucianisme

Le Shiatsu est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise. Elle consiste à procéder à des étirements, des pressions sur certains points de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie. Se pratiquant sur une personne habillée de vêtements souples, le Shiatsu ne peut être considéré comme un massage.

Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation et de "bien être" s'inscrivant dans le domaine de la PREVENTION.

Le praticien en Shiatsu effectue des pressions avec les doigts, plus particulièrement avec les pouces. Ces pressions sont effectuées sur des zones ou des trajets spécifiques situés le long des méridiens d'acupuncture. De plus, des étirements favorisent une meilleure circulation de l'énergie.

Sans effets secondaires, le Shiatsu améliore la souplesse des tissus musculaires, facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines, stimule enfin la circulation du sang et de la lymphe.

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

**THE JAUNE** : les plus fins et souvent les plus rares des thés. Très délicats, ils subissent une légère oxydation à l'étouffée et leurs feuilles ne sont pas travaillées. Seuls les bourgeons duveteux sont utilisés.

**THE BLANC** : ce sont des thés très délicats qui, eux, ne subissent aucune oxydation. Les trois premières feuilles, dont le bourgeon, peuvent être présentes, toujours entières. Elles sont séchées à l'air libre.

**THE VERT** : ces thés ne subissent aucune oxydation et sont la plupart du temps composés de bourgeons ou de jeunes feuilles. Ce thé est travaillé, les feuilles subissant diverses opérations.

**THE OOLONG** : ce sont des thés dits «semi-fermentés» car leur oxydation varie de 12 à 80%. Les feuilles sont souvent entières.

**THE NOIR** : ils sont oxydés à 100%

**THE PU ERH** : ce sont des thés entièrement oxydés ayant subi une post-fermentation de plusieurs années, des thés de garde

## La recette du mois

### MADELEINE AU MATCHA

Ingrédients pour 24 madeleines: 3 œufs. 100 g de sucre semoule. 110 g de farine de blé. 40 g de matcha (ou 20 g de cannelle). 3 g ou une cuillère à café de levure chimique. 90 g de beurre.

Préparation 10 mn, cuisson 11 mn

Préchauffez le four à 220°C (th 8/9). Faites fondre le beurre dans une casserole et laissez le refroidir.

Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure et le matcha (ou la cannelle).

Dans un saladier, mettez le sucre, cassez les œufs et fouettez le tout pour faire mousser et blanchir. Ajoutez le beurre fondu, la farine mêlée à la levure et au matcha.

Remplissez les moules aux 2/3 et enfournez à 220°C durant 4 mn puis baissez le four à 200°C (th 6/7) pendant 7 mn. Démoulez tiède.

La température du four est primordiale pour obtenir la bosse des madeleines

## Petite astuce

Lorsque vous achetez un plat en terre et qu'il garde une odeur désagréable, il est conseillé d'y faire bouillir des feuilles de Thé pendant quelques heures

## 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 : **18 Euro**

**Lundi 7 septembre** : Shiatsu et les différents grades du thé.