

## LE MONDE DU THE : BIENFAITS ET RECETTES

Le thé est la deuxième boisson la plus bue 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, Cornelis 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 cataracte
- 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 cravate
- 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 de Chine

#### Pu-Erh :

Le Pu-Erh ou thé sombre a fermenté plusieurs fois en tas sous une toile humide. Il est réputé pour ses qualités médicinales (baisse du cholestérol, aide à la digestion, à la circulation du sang).

#### Grand Yunnan

De longues feuilles et nombreux tips dans ce thé noir de Chine Grand Yunnan qui constitue une récolte très soignée. L'infusion donne une liqueur très colorée au goût de terroir bien prononcé. Saveur longue et enveloppante.

#### Oolong Montagne Wu-I :

Spécialité de la Chine depuis plus de 3000 ans, le mot Oolong signifie « Dragon noir » noisette pour ce **thé Oolong Montagne Wu-I**. Un bon complément pour une bonne hygiène de vie.

#### Yunnan vert

Le **thé vert Yunnan vert** est 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.

#### Lin Yun blanc

Province du Guang-Xi. Ce **thé vert** est appelé **thé blanc** pour son apparence. Le **thé blanc Lin Yun** est un grand **thé** aux belles feuilles couleur réséda, boisson douce, rafraichissante.

## La recette du mois

### Panna cotta au Genmaicha

Pour 5 personnes : 75 cl de crème fraîche, 90 g de sucre semoule, une gousse de vanille, 12 g de Genmaicha et de l'Agar Agar.

Chauffez la crème avec le Genmaicha le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Filtrez.

Ajoutez l'agar-agar hors du feu tout en fouettant. Versez dans des verrines. Laissez prendre une nuit au frais. Vous pouvez décorer votre panna cotta en fonction de la saison avec quelques fruits frais ou du chocolat.

## 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.

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

**Lundi 1 février : thé et bienfaits**