

## Le mot de Chloé

Le thé coréen remonte à plus de 1 500 ans. Il a été introduit pour la première fois en Corée vers 600.

On disait qu'il entretenait l'esprit et le corps.

Les moines bouddhistes l'adoptèrent pour entretenir leur esprit.

C'est lorsque le bouddhisme était à son apogée que le thé s'est développé avec la cérémonie du thé.

Vers 1 400, le confucianisme dépassa le bouddhisme, ce qui a eu pour conséquence la réduction de la consommation de thé. Dès les années 1960, le thé commence à reconquérir son titre pour devenir l'une des boissons préférées des Coréens, qui l'est encore aujourd'hui. Il existe quatre variétés de thés traditionnels en Corée : le thé vert, le thé médicinal, le thé fruité et le thé de céréales.

Les thés de fleurs séchées sont obtenus en faisant bouillir des fleurs ou des feuilles pendant 3 à 5 minutes.

Pour les thés fruités, des racines ou des écorces sont brassées pendant 10 à 30 minutes. Si le thé est à base de céréales ou d'un mélange d'herbes, le temps d'ébullition sera plus long. A savoir que le thé se prépare mieux avec de l'eau de source, qui a une faible teneur en minéraux.

Chloé



<http://www.saveursetharmonie.com>

24, rue de la Colombette Toulouse  
Tel : 05 61 99 32 98

## Feuille de thé

### Le thé du mois

Petite Péninsule coincée entre le continent où ses grands voisins sont la Chine à l'Ouest et la Russie au Nord, et le Japon à l'Est.

La Corée est surnommée « le Pays du Matin Calme » pourtant son histoire fut loin d'être calme.

Ce fut un lieu de passages et d'influences mais aussi de conquête et de soumission.

Les Coréens ont su, malgré tout, garder et développer une identité forte.

### La recette du mois

#### Langoustines en fines lamelles marinées au thé vert de Corée

Pour 6 personnes :

2.5 Kg De langoustines  
10 g de vert de Corée  
2 Citrons verts  
1 Orange  
5 Cl D'huile d'olive  
8 g de Fleur de sel  
4 g De poivre du moulin

Presser les agrumes, puis faire infuser le thé vert de Corée dans le jus. Pendant ce temps, décortiquer les langoustines en ôtant le boyau. Les Tailler en fines lamelles, les arroser d'huile d'olive et les assaisonner. Réserver Dresser les langoustines sur des assiettes à l'aide d'un petit bol et verser le jus d'agrumes

### Petite Astuce

Pensez à réveiller votre reste de riz de la veille, avec une infusion de thé vert coréen bien chaud, délicieux en accompagnement avec le plat ci-dessus

### 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 4 avril** : Le destin du thé en Corée et Japon