

## Le mot de Chloé

Les tisanes sont des boissons préparées par infusion de plantes comestibles ou d'herbes aromatiques séchées. On leur attribue des vertus apaisantes, digestives, toniques ou curatives. Par exemple, les feuilles et les fleurs séchées du tilleul permettent de préparer des tisanes aux propriétés calmantes, sédatives et adoucissantes.

Les infusions sont des boissons aromatiques populaires dans le monde entier.

Certaines plantes sont réputées pour posséder des propriétés médicinales ou psychotropes, leur action est moins connue.

Les Infusions nature ou aromatisées peuvent être rafraîchissantes, dynamisantes, apaisantes, fantaisie...

Savoureuses en toute saison, les infusions aux plantes apportent leur chaleur bienfaisante en hiver et leur fraîcheur désaltérante en été.

Chloé

*SAVEURS ET HARMONIE*



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

<http://www.saveursetharmonie.com>

## Feuille de thé

### Le thé du mois

Les hommes ont utilisé les plantes car ils leur ont reconnu certaines vertus.

Puis vers la Renaissance, ils ont "observé" les effets des plantes, et ont ainsi pu affiner leurs connaissances et les usages de celles-ci. Cependant, on ne donnait aucune explication scientifique aux bienfaits des plantes. Le soin par les plantes était pratiqué par les herboristes et les guérisseurs.

Après la Renaissance, l'esprit scientifique était alors en vogue, on commença donc à apporter des explications scientifiques à la botanique, comme par exemple les compositions chimiques.

### La recette du mois

Préparer les tisanes avec de l'eau faiblement minéralisée.

L'eau joue en effet un rôle important car elle véhicule les propriétés des plantes.

Porter à ébullition, puis versez l'eau dans la tasse.

Laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.

C'est le temps nécessaire pour que les plantes répandent leurs parfums et leurs principes actifs de manière optimale.

### Petite astuce

**Infusion:** verser de l'eau chaude sur le végétal puis le laisser tremper pendant quelques minutes.

**Décoction:** jeter le végétal dans l'eau, porter celle-ci à ébullition pendant quelques minutes, puis éventuellement la laisser refroidir.

On prépare en général une décoction avec les racines, tiges ou écorces. La décoction contient toujours une plus grande quantité des principes actifs que l'infusion.

**Macération:** laisser tremper le matériel végétal dans l'eau froide pendant plusieurs 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 : **6 Euro**

**Lundi 2 mai : découverte des infusions**