

Le Mot de Chloé

Prenons un Maté

Le maté est la boisson Argentine la plus populaire. La tradition de sa culture et de sa préparation se transmet dans le sud de l'Amérique Latine. Si vous ne l'avez pas encore goûté, faites-le.

Le goût est agréable, mais en plus c'est bon pour la santé ! C'est en 1822 que le naturaliste et le botaniste français Auguste de Saint Hilaire découvrit la plante Yerba mate - *Ilex Paraguriensis* - . En Europe on l'appelait «l'or vert des indiens».

En Argentine, le maté est une coutume associée aux gauchos. Il est également consommé au Paraguay, en Uruguay, au sud du Brésil et dans certaines régions du Chili et de la Bolivie.

Traditionnellement, le maté est amer. Cependant il en existe aussi des doux.

Le maté est une plante qui possède de nombreuses vertus. Ses composants ont fait l'objet de recherches approfondies. En effet, le maté contient des vitamines (A, C, E, B-1, B-2), du magnésium, calcium, potassium, sodium, fer, phosphates, chlorophylle, des polyphénols, La matéine qu'il contient, ne cause pas de trouble du sommeil contrairement au café.

Les bénéfices reconnus sont la relaxation musculaire, la réduction de la pression sanguine, l'aide à la digestion et au transit intestinal, l'amélioration du système nerveux, ...

BUVEZ DU MATE POUR AVOIR ENERGIE ET VITALITE

Chloé

COMPTOIR DE THE

SAVEURS ET HARMONIE



24, rue de la Colombette

Toulouse

Tél. : 05 61 99 32 98

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

Ouvert tous les jours

**Lundi : 15 h00 – 19h30 Mardi au Samedi :
10h00-19h30 Dimanche : 10h00 – 13h00**



Le thé du mois

Les peuples indigènes du Brésil et du Paraguay boivent du maté depuis les temps les plus anciens. De leur côté, les Européens n'en entendirent parler qu'au XVI^e siècle, par les récits de voyage d'un explorateur espagnol. Ce dernier rapportait que les Indiens *guarani* du Paraguay préparaient une infusion de feuilles favorisant la bonne humeur et chassant la fatigue. La boisson fit fureur en Espagne, ce qui incita les Jésuites en mission au Paraguay à implanter la culture des arbres qui produisaient les feuilles convoitées, d'où son nom de «thé des Jésuites».

La culture du maté cause des dommages à la forêt humide. Des projets pilotes sont en cours dans le but de trouver des méthodes de production moins néfastes pour la faune locale. De petites entreprises régionales cherchent aussi à développer une culture durable et un commerce équitable de la plante.

Le yerba maté est également cultivé en Inde : il fait partie de la pharmacopée ayurvédique pour le traitement des maux de tête, de la fatigue, de la dépression nerveuse et des douleurs rhumatismales.

Le nom «maté» vient de l'espagnol et signifie «gourde», une allusion à la petitealebasse dans laquelle on sert la boisson en Amérique du Sud. À l'infusion de maté, on ajoute parfois du jus de citron ou du lait et du sucre. Le maté est aussi servi avec une paille, généralement métallique, munie d'un filtre à la base, ce qui permet d'éviter d'avaler la poudre de feuilles séchées qui reposent au fond de la petitealebasse. Au Paraguay et en Uruguay, sa consommation comme stimulant quotidien est plus répandue que celle du café ou du thé.

Deux méthodes pour déguster la Yerba Mate :

1/ Avec la Bombilla + le Maté (paille filtrante + récipient) : vous remplissez le maté à la moitié avec de la Yerba Maté, ensuite versez dessus de l'eau chaude, attendez quelques minutes et aspirez à travers la bombilla. Utilisez une bouilloire pour chauffer et verser l'eau.

2/ Dans un bol : remplir une théière avec 25 g de Yerba Maté / litre d'eau froide, chauffer le tout jusqu'à ébullition. Enlever la théière du feu et y ajouter un peu d'eau froide et laisser reposer pendant 3 mn. Verser la boisson dans un bol en y ajoutant du sucre. Au choix, vous y rajoutez un peu de lait chaud, qui ne réduira pas sa saveur, mais il augmentera sa valeur nutritionnelle.

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 5 septembre : Une sélection de thés de Yerba maté

Feuille de thé N°100 Août 2016