

# Saveurs du lundi

## *Le Bambou qui se boit*

Sans théine, le thé de bambou offre une infusion très subtile et pleine de fraîcheur qui saura ravir les amateurs de boissons d'exception.

Le thé de bambou aime à être infusé 3 fois afin de révéler tout l'éventail et la subtilité de ses arômes.

Les feuilles de bambou sont récoltées, nettoyées et assouplies à la vapeur d'eau.

C'est la torréfaction et le séchage en douceur qui rend cette infusion aussi aromatique.

Le bambou, dont il existe plus de 3000 variétés, est la plante la plus utilisée dans le monde.

Il sert à fabriquer des échafaudages, pontons, meubles, papier et joue un rôle important en phytothérapie.

Les différentes parties de la plante sont traditionnellement employées dans la médecine ayurvédique et indienne.

Les feuilles contiennent surtout des hydrates de carbone, des fibres, des protéines et fournissent en même temps sels minéraux et vitamines.

Riche en silice, l'infusion de thé de bambou est tranquillement conseillée pour la consolidation des tissus cartilagineux.

## *Notes de dégustation*

# Saveurs du lundi

## Karkadé (Hibiscus)



le 'karkadé' est en Égypte ce que l'on appelle communément chez nous 'hibiscus'. Il s'agit en fait de fleurs d'hibiscus séchées dont on se sert pour faire une délicieuse infusion. Celle-ci, servie très fraîche, est des plus rafraîchissante et désaltérante.

Le **karkadé**, ou bissap, est la boisson préparée à partir des fleurs de cet hibiscus à fleurs rouges. Autres noms communs du bissap: thé rose d'Abyssinie. Au Mali, dah (du bambara, passé dans l'usage local de la langue française).

Le karkadé est un arbrisseau à racine pivotante et blanchâtre. La tige, dont la taille varie de 1 à 1,50 mètre, est droite, robuste, verte ou rougeâtre, rameuse. Les feuilles, longuement pétiolées, sont ovales, d'un joli vert luisant. Les fleurs, jaunes, mouchetées de brun-rouge, ont un long calice vert ou rouge suivant les variétés. Le fruit, charnu, est entouré par le calice.

Originaire d'Amérique centrale, on trouve fréquemment le karkadé en Égypte, au Soudan, au Sénégal. Sa multiplication se réalise par semis des graines ou bouturage. Les calices sont récoltés à complète maturité des fleurs, ils sont séchés dans des endroits secs et aérés; après séchage, ils deviennent charnus et cassants.

Diurétique, sudorifique, rafraîchissant, le karkadé agit sur le foie et contre l'hypertension, il facilite la digestion. Breuvage national en Égypte et au Soudan, sa saveur acidulée constitue une boisson des plus agréable, surtout fraîche. Versez une cuillerée à soupe de plantes par tasse d'eau bouillante, laissez infuser pendant 10 minutes.

## Notes de dégustation

# Saveurs du lundi

## Lapacho

Le Lapacho est un arbre d'Amérique du Sud, son écorce permettrait de traiter le cancer et un grand nombre de maladies.

Le Lapacho contient (entre autres) du fer assimilable, des tanins, des flavonoïdes et des coumarines (accentuant la fluidité sanguine), des antiseptiques et des antibiotiques ainsi que des antiviraux, des oligoéléments et des minéraux (magnésium, calcium, zinc, phosphore, chrome, manganèse, silice, cuivre, molybdène, sodium, potassium, argent, bore, strontium, or, baryum, nickel).

### Propriétés

Élimination des toxines (radicaux libres).

Stimulant du système immunitaire.

Antalgique (antidouleur).

Anti-inflammatoire.

Traitement des cancers.

Antirhumatismale (arthrite).

Soins de l'anémie (contient du fer et des minéraux) et d'autres maladies hématologiques (affection sanguine) telles que la leucémie ou la maladie de Hodgkin.

Soins de certaines maladies neurologiques (Parkinson).

Traitement de la fibromyalgie.

## Notes de dégustation

# Saveurs du lundi

## INFUSION TISANE

Pour nous réconforter, préparons-nous une délicieuse boisson chaude... Nous avons l'embarras du choix mais soyons créatifs, nous vous donnons quelques exemples de "breuvages" à essayer et à adopter !....

### **Le Thé de l'après-midi :**

évasion et délicatesse garanties...

Il existe maintenant de nombreuses variétés de thés parfumés. Voici une recette provenant du Cachemire Indien : mélangez une cuillère à soupe de thé vert en feuilles avec un morceau de cannelle, ajoutez quatre graines de cardamome et deux à trois pistils de safran. Versez l'eau bouillante et laissez infuser...

### **L'après-repas digestif et parfumé :**

Mettez dans une théière 5 à 8 étoiles de badiane, une dizaine de fleurs de mauve séchées puis ajoutez l'eau bouillante. Laissez infuser très peu de temps (deux minutes environ). Cette infusion proposée à la fin du repas laisse une haleine fraîche et parfumée...

### **Pour faire de beaux rêves...**

Mettez deux cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger dans un demi-litre d'eau en ébullition, puis ajoutez deux cuillères à soupe de sucre roux. Dès l'ébullition reprise, retirez du feu, couvrez quelques minutes et savourez...

### **Un petit coup de fouet anti-refroidissement !**

Pressez un citron jaune non traité dans un grand verre, ajoutez une bonne cuillère à soupe de sucre roux, versez l'eau bouillante et dégustez... Vous pouvez remplacer le sucre par une cuillère à soupe de miel. Si vous ajoutez une cuillère à soupe de rhum, vous obtenez un "grog" parfumé et "remontant" !...

### **Spécial hiver : Remède anti-coup de froid :**

Faites bouillir dans une casserole pendant 5 minutes, un litre de vin rouge avec cinq cuillères à soupe de sucre roux. Ajoutez un bâton de cannelle, deux clous de girofle, quelques rondelles d'orange et de citron non traités et deux sachets de sucre vanillé. Laissez reposer et buvez bien chaud...

### **Délicieuse tisane digestive...**

Mettez dans une théière deux cuillères à soupe de graines d'anis, deux cuillères à soupe de graines de fenouil, quelques feuilles de mélisse. Couvrez d'eau bouillante et laissez infuser. Sucrez avec un peu de miel..

## Notes de dégustation

# Saveurs du lundi

## MUGICHA

### LE MUGI-CHA

C'est une boisson depuis longtemps très populaire au Japon, particulièrement appréciée en été, où on la boit fraîche.

Malgré son nom "cha", on n'utilise pas du tout de feuilles de thé : le *mugi-cha* est une infusion de grains d'orge grillés.

Comme il ne comprend ni de catéchine, ni de caféine, il est très adapté pour les enfants et les gens malades en raison de sa douceur. On peut le consommer dans la soirée sans crainte d'insomnies. Pour le faire, on met des grains d'orge grillés dans de l'eau bouillie, que l'on maintient en ébullition pendant 10 minutes. Aujourd'hui il existe du *mugi-cha* que l'on peut préparer très facilement comme un "sachet de thé". Il faut le mettre au frigo, mais ne se conserve pas longtemps.

### *Notes de dégustation*

# Saveurs du lundi

## SOBACHA

### C'est quoi ?

Du thé de sarrasin, autrement dit des graines de sarrasin torréfiées. Garanti sans théine.

On les fait infuser dans de l'eau bouillante et on boit ça comme du thé vert. C'est bon pour la santé, ça réduit la tension artérielle et améliore la circulation sanguine. On peut aussi les faire frire dans une poêle avec un peu d'huile, puis les verser sur une salade de mizuna (sorte de roquette douce et légèrement poivrée) ou de pousses d'épinard, assaisonnée d'huile d'olive et de sauce soja

## Notes de dégustation