tatasse

Bienfaits DU THÉ

Un condensé de bons conseils.

Beaucoup n'arrivent plus à passer une seule journée sans une bonne tasse de thé !

C'est même devenu une sorte de rituel chez un bon nombre de personnes. En effet, en plus d'être hautement rafraîchissante, cette boisson revêt de nombreuses vertus médicinales.
Mais pour profiter au mieux des bienfaits du thé, encore faut-il bien savoir le préparer !
Et pour profiter au maximum de ses bienfaits, encore faut-il que vous consommiez du thé bio, sans pesticides ni produits chimiques !

Etes-vous justement à la recherche d'une marque de thé vendant exclusivement des thés biologiques ?
Vous souhaitez connaître toutes les vertus du thé ? Vous avez sonné à la bonne porte !

TATASSE répond à toutes vos questions !

Louise
RÉDACTRICE EN CHEF

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

DU THÉ BIO
EVIDEMMENT

Besoin de boire un thé de qualité avec une saveur unique ? Misez sur des thés biologiques ! Acheter du thé bio, c'est avoir la garantie de bénéficier d'un produit sans pesticides ni arômes chimiques.

Par ailleurs, les thés bios sont produits de façon équitable. Les producteurs de thé sont encouragés à maintenir les techniques ancestrales. Les récoltes s'effectuent manuellement, comme c'est le cas chez TATASSE, à travers une cueillette impériale ou une cueillette fine.

Par conséquent, seuls les bourgeons ainsi qu'une ou deux feuilles de thé sont cueillis, dans le but de garder les bienfaits du thé.

Les producteurs de thé se servent uniquement d'un arôme naturel pour maintenir les qualités nutritionnelles des produits. Aussi, le nombre d'additifs utilisé est considérablement réduit.

Qui plus est, le thé contient toujours une bonne teneur en antioxydants.
Ce qui confère au breuvage encore plus de saveurs et de vertus médicinales !

ACHETEZ UN THÉ BIO PLUTÔT QU'UN THÉ CONVENTIONNEL !

LE THÉ, ON L'ADORE

Originaire de Chine et d'Asie et utilisé depuis des siècles partout dans le monde, le thé vert est une boisson miracle.

En plus d'être goûteux et réconfortant, il serait bon pour la santé et le bien-être physique grâce à ses propriétés thérapeutiques.

Les scientifiques sont d'ailleurs unanimes sur le sujet.

Quels avantages le thé vert apporte-t-il sur l'ensemble de notre corps ? Tant recommandé... Qu'est-ce qui le rend si spécial ? Faisons un tour d'horizon sur les bienfaits de cette fameuse plante...

LA PLANTE AUX MILLE VERTUS

Si il y a un beau cadeau que la nature nous a offert, c'est bien le thé vert. Connu comme efficace contre plus de 60 maladies, c'est une des plantes médicinales les plus puissantes de la planète !

Boire du thé vert régulièrement serait, en effet, bénéfique pour limiter les mala- dies cardiovasculaires, lutter contre le diabète, booster le cerveau, faciliter la digestion, perdre du poids, baisser le mauvais cholestérol, protéger la peau et bien d'autres.

PASSAGE EN REVUE

01 Le thé vert réduit les maladies cardiovasculaires

Boire du thé vert tous les jours est bon pour le cœur.
Le thé vert aide les vaisseaux sanguins à garder leur souplesse, mais aussi à optimiser leur résistance aux variations de tension artérielle. Doté d'un fort pouvoir antioxydant grâce à la galate d'épigallocatéchine (EGCG) qui le compose, il prévient notamment la coagulation du sang ou bien l'artériosclérose qui est la cause première des infarctus : crise cardiaque, AVC (Accident Vasculaire Cérébral)…

02 Le thé vert contre le diabète de type 2

Le thé vert est tout indiqué pour les personnes diabétiques, notamment celles qui sont atteintes du diabète de type 2.
En effet, c'est un remède naturel efficace contre l'hyperglycémie, à savoir le taux de sucre élevé dans le sang, et contre les pics d'insuline.

03 Le thé vert bon pour le cerveau

Contenant de la caféine et de la L-théanine, le thé vert est un bon stimulant. Il aide à booster la mémoire et rend votre cerveau plus efficace. Les personnes qui en boivent au moins quatre fois par semaine ont de meilleures fonctions cognitives que celles qui n'en boivent jamais. Vous serez ainsi plus « intelligent » et plus « performant » !

04 Le thé vert un diurétique puissant

Le thé vert favorise le bon fonctionnement du système digestif. Éliminant les mauvaises toxines, il améliore les fonctions des reins. Consommé quotidiennement, il garantit un incroyable bien, stoppant à 100 % nos envies incessantes de grignotage.

05 Le thé vert un allié minceur

Le thé vert contribue à brûler les graisses du corps, en particulier la graisse ventrale. Il aide à réduire le tour de taille vous permettant de perdre un maximum de poids (77%). Il va aussi convertir les aliments en calories.
Bref, c'est un vrai combattant de l'extrême, et ce, encore une fois, grâce à son ingrédient actif qui est l'EGCG.

06 Le thé vert contre le mauvais cholestérol

Le thé vert baisse le taux du mauvais cholestérol (le LDL) et augmente le bon cholestérol (le HDL) dans notre organisme. Tous ceux qui boivent du thé vert sont, donc, moins sujets aux dangers du mauvais cholestérol tels que l'hypercholestérolémie, AVC, infarctus du myocarde, artérite des jambes, anévrisme artériel, surpoids, hypertension, diabète, etc.

07 Le thé vert un allié cosmétique

Le thé vert présente des atouts considérables pour la beauté de la peau. Utiliser des soins à base de thé vert serait excellent pour éviter :
- les éruptions cutanées,
- les rides,
- le vieillissement de la peau.

Il aurait aussi des propriétés anti-inflammatoires.

VRAC OU SACHET ?

A CHACUN SA FACON DE LE BOIRE !

Il est important de savoir que le choix d'un thé ne repose pas uniquement sur le critère gustatif. Le conditionnement est également un critère de sélection à ne pas négliger. En sachet ou en vrac, le choix ne doit pas s'effectuer à la légère.

On vous explique tout !

POURQUOI CHOISIR LE THÉ EN SACHET ?

C'est le moyen le plus courant pour se procurer du thé. Il suffit de vous rendre auprès des magasins ou supermarchés et choisir le thé en sachet qui vous convient le mieux.

Grâce au sachet, vous pouvez infuser directement le thé dans l'eau chaude.

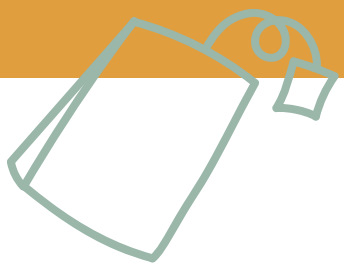
Le côté pratique

Très pratique, le thé en sachet est la meilleure option si vous voulez consommer rapidement du thé avant de partir au bureau. Même si vous n'avez pas le temps d'en prendre chez vous, il suffit d'emporter quelques sachets. Une fois au bureau, vous n'avez qu'à plonger le sachet dans une tasse d'eau frémissante ou bouillante et le tour est joué.

Le sachet peut être réutilisé

Les adeptes du zéro déchet considèrent que le thé sachet est polluant, à cause de l'emballage. Or, certains emballages sont recyclables voire compostables (comme ceux de Tatasse). Si vous voulez réduire votre empreinte écologique, veuillez privilégier les emballages écologiques comme le sachet papier,coton ou fibre de maïs. Les modèles en plastique comme le Crystal ou le blister sont à éviter absolument.

Savez-vous que le thé ferait un excellent engrais pour vos plantes ? Après utilisation, vous pouvez utiliser le thé à l'intérieur du sachet sur vos différentes plantes. Il est aussi possible de le mélanger directement avec le sol et l'arroser par la suite.



LES AVANTAGES DU THÉ EN VRAC OU EN FEUILLES

Les amateurs de thé optent sans hésitation pour ce format. En effet, les saveurs naturelles du thé sont mieux conservées. De plus, vous pouvez bénéficier de toutes les vertus, car la composition initiale du thé est respectée. Il faut préciser qu'avec le thé en sachet, les antioxydants ne sont pas libérés lors de l'infusion, mais retenus à l'intérieur de l'emballage.

Ecologique

Par rapport aux infusettes individuelles, le thé conditionné en sachet de 50g ou de 100g est beaucoup plus écologique. En vous servant d'une théière à filtre intégré, vous pouvez y ajouter immédiatement les feuilles de votre thé favori. De plus, n'oubliez pas que le thé en vrac peut être infusé plusieurs fois. Ce qui ne fera que dévoiler encore davantage sa qualité gustative.

Un goût unique

Notons qu'avec les feuilles en vrac, l'infusion s'effectue lentement et la libération des arômes prend beaucoup plus de temps. Vous avez ainsi un goût unique sans amertume.

QUELS ACCESSOIRES CHOISIR?

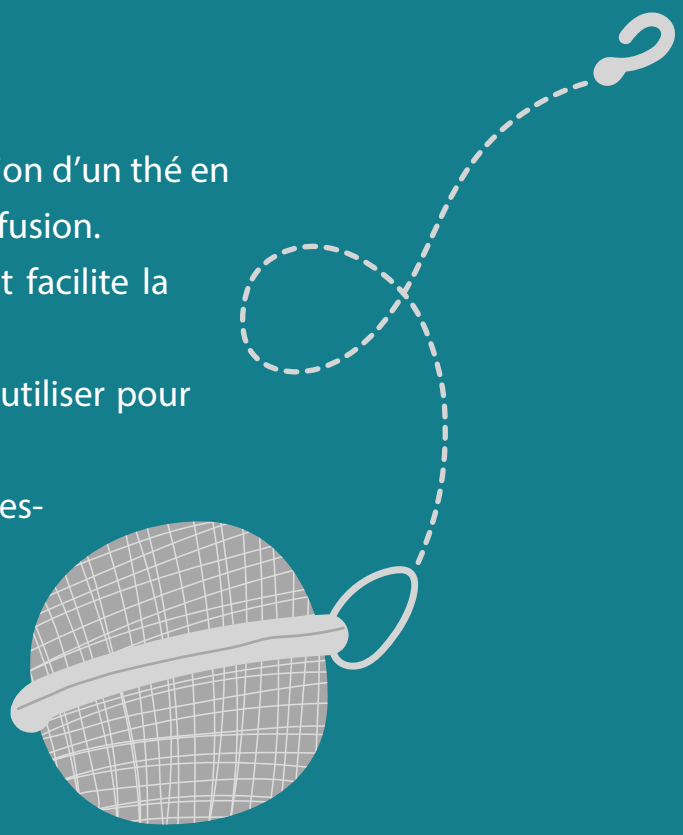
Pour savourer la qualité gustative d'un thé et bénéficier de ses nombreuses vertus, il ne suffit pas de suivre rigoureusement les règles de préparation. Bien qu'il soit très important de respecter le dosage, la température de l'eau ou encore la durée de l'infusion, vous devez aussi disposer des accessoires adaptés. Comme le choix est vaste, il est souvent difficile de faire le bon, surtout si on n'est pas un amateur de thé. Pour vous faciliter la tâche, nous avons sélectionné pour vous les accessoires les plus incontournables pour préparer votre dégustation comme il se doit.

LA THÉIÈRE

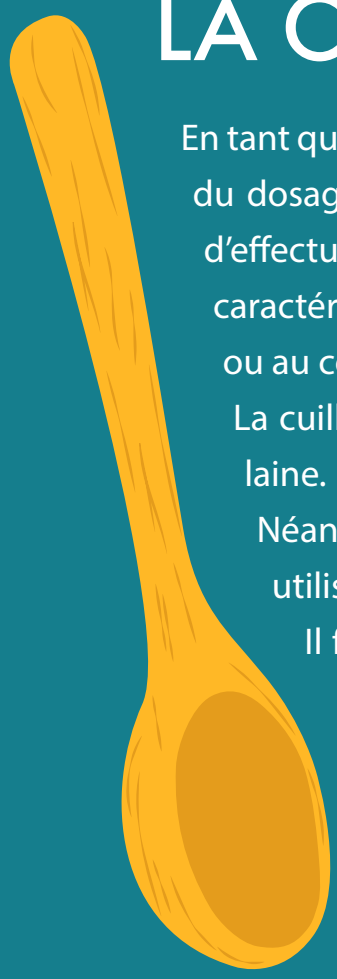
La théière figure parmi les accessoires les plus incontournables lors de la préparation d'un thé. Elle permet de préparer un thé dans les meilleures conditions possibles et selon les règles de l'art. De plus, elle est nécessaire pour révéler les arômes de votre thé durant la dégustation. N'oubliez pas que la théière ne sert pas uniquement à chauffer l'eau pour votre thé, mais elle joue également un rôle décoratif. C'est pour cette raison que le choix ne doit jamais s'effectuer à la légère.

LES INFUSEURS

L' infuseur est indispensable pour la préparation d'un thé en vrac. Il permet de contenir le thé pendant l'infusion. Autrement dit, il l'empêche de s'échapper et facilite la récupération des feuilles.
C'est très important si vous prévoyez de les utiliser pour d'autres infusions.
Par ailleurs, cet accessoire est également nécessaire pour que les feuilles puissent mieux se développer et révéler davantage leurs saveurs.



LA CUILLÈRE À THÉ



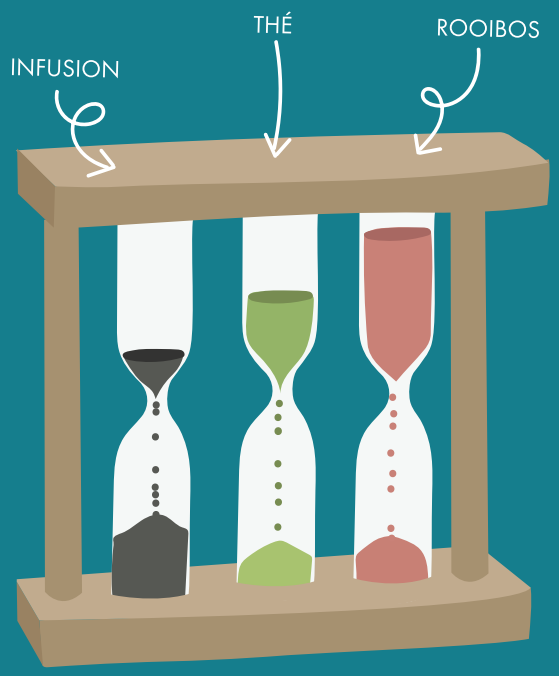
En tant qu'amateur de thé, on ne vous apprend rien sur l'importance du dosage pour avoir un thé de qualité. La cuillère à thé permet d'effectuer un dosage adapté en fonction de votre besoin ou des caractéristiques du thé. Vous éviterez ainsi de mettre trop de thé ou au contraire, une quantité insuffisante.

La cuillère peut être en bois, en bambou, en acier ou en porcelaine.

Néanmoins, pour avoir une mesure bien précise, il vaut mieux utiliser une balance.

Il faut retenir qu'en matière de thé, le poids est plus important que le volume. C'est pour cette raison que la balance demeure le meilleur choix.

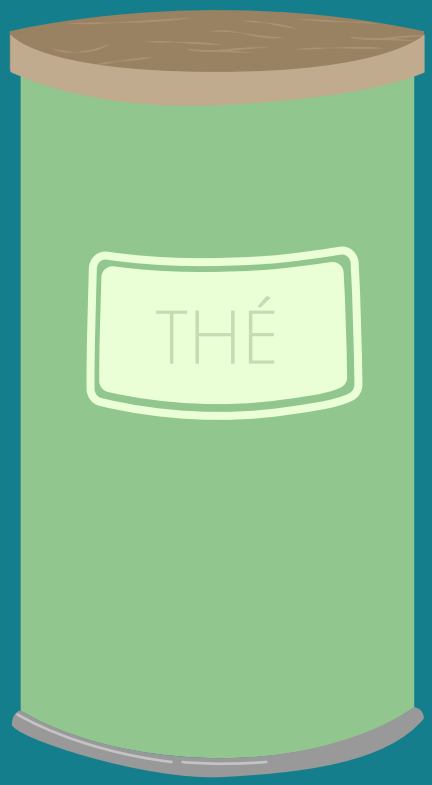
LE THERMOMETRE CULINAIRE ET LE SABLIER



Il n'est plus nécessaire de rappeler que la température est un critère clé lors de la préparation du thé.
Grâce à un thermomètre culinaire, vous pouvez contrôler plus efficacement la température de l'eau selon la variété de thé.
On précise généralement sur l'emballage des produits, la température préconisée pour la préparation.

Pour les thés blancs et verts par exemple, il faut une température de 70 °C à 80 °C. Alors que pour le thé noir, il faut une température de 90 °C à 95 °C. Le sablier vous permet également de contrôler le temps d'infusion.

LES BOITES À THÉS



Si vous êtes un amateur de thé, vous devez avoir absolument une boîte à thé.
Le modèle en métal permet de conserver le thé à l'abri de la lumière et l'oxygène qui risquent d'altérer son goût. De plus, comme le couvercle est généralement hermétique, les feuilles sont protégées contre l'humidité.
Il suffit de choisir un modèle robuste avec fermeture hermétique. De cette façon, la lumière et l'air ne risquent pas de détériorer la qualité de votre thé.

Tout savoir sur la conservation du thé

Vous avez quelques sachets de thé dans vos placards et ne savez pas comment le conserver jusqu'au jour J ?

Pour garder les qualités gustatives et olfactives du breuvage, une bonne conservation du thé est de rigueur.
Mais pas de panique, on vous délivre quelques secrets pour conserver le thé de la meilleure façon possible !

Pour commencer, vous devez savoir que le thé compte 5 principaux ennemis. Vous voulez retrouver la douce saveur et le délicieux parfum de vos thés au moment de la dégustation ?

Alors, vous aurez tout intérêt à lutter contre ces 5 éléments défavorables pour maintenir la qualité de votre boisson.

LES 5 ENNEMIS DU THÉ

1

L'HUMIDITE

Les pores des feuilles de thé absorbent facilement l'humidité de l'environnement dans lequel elles se trouvent. L'une des conséquences de cette absorbation est le risque de changement de leurs arômes. Evitez donc de conserver votre breuvage dans des endroits humides.
Mieux vaut privilégier les endroits bien secs pour garder vos thés aromatisés.

2

L'AIR

Sachez que l'air représente le second ennemi qu'il faut combattre ! Il accentue le processus d'oxydation des différents composants des feuilles de thé, traditionnellement provoquée par la lumière et la chaleur. Or, cette oxydation peut engendrer une perte de saveur ainsi qu'une légère dégradation des principes actifs. Votre thé risque donc de devenir fade.

3

LA LUMIERE

La lumière favorise tout comme l'air l'oxydation et peut dégrader les parfums de certaines feuilles de thé. Or les buveurs le savent tous, il n'y a rien de mieux que de boire du thé à la fois savoureux et bien parfumé. Conserver la boisson dans des pots transparents est donc hors de toute affaire !

4

LES ODEURS

Les feuilles de thé ont tendance à absorber les odeurs qui les entourent. Vous n'allez certainement pas être fier de servir le thé accompagné d'une odeur de charcuterie ! Il est ainsi recommandé de conserver le breuvage dans des boites bien hermétiques.

5

LA CHALEUR

Si elles sont exposées à de trop fortes températures, les feuilles de thé se dessèchent et s'émiettent. Ce qui rend impossible leur infusion. Pour éviter que cela n'arrive, vous devez garder votre thé dans un endroit avec une bonne température.

tatasse

www.tatasse.fr