

Couleur matcha

Après avoir été initié au thé Matcha dans un restaurant japonais, François Van den Brulle a tenté de recréer l'expérience chez lui. Ne trouvant pas son bonheur sur le marché belge, cet entrepreneur dans l'âme a décidé de lancer sa propre gamme de ce thé si particulier.

Rencontre **Marjorie Elich** | Photo **Laetizia Bazzoni**

FRANÇOIS VAN DEN BRULLE

- 36 ans.
- Passionné de gastronomie.
- Diplômé en économie et gestion.
- A toujours travaillé dans l'alimentaire, d'abord dans les études de marché puis dans le marketing et la vente de yaourts.
- A enfin réalisé son rêve de devenir entrepreneur en fondant Matcha IRO.

«Quand j'ai goûté du thé Matcha pour la première fois, c'était pour mon anniversaire, et j'ai été fasciné. Aussi bien par le produit que par tout ce qui l'entoure: le rituel pour le préparer, le petit fouet en bambou nécessaire pour le mélanger et créer de la mousse, le bol dans lequel on le boit, le fait que ce soit de la poudre et non pas un sachet, sa couleur verte si incroyable. Je n'avais jamais vu quoi que ce soit de pareil. Le goût est évidemment tout aussi extraordinaire. J'ai effectué beaucoup de recherches afin d'en apprendre plus sur ce produit et puis pour trouver un producteur qui corresponde à mes attentes. J'ai cherché en Chine et en Corée mais la qualité étant vraiment très basse, c'est vers le Japon que je me suis tourné. Après avoir appris avec des maîtres japonais à faire la différence entre de bons et de mauvais thés, j'en ai goûté des centaines. J'ai finalement choisi un producteur bio, à Kagoshima, une ville située au sud de l'île de Kyushu, dans une région légèrement montagneuse, un peu volcanique, parfaite pour l'écosystème. Il travaille en famille, au milieu de la nature et des animaux, on dirait une ferme de chez nous!»

LES INCROYABLES BIENFAITS DU MATCHA

«Je n'aime ni le terme alicament ni détox et pourtant, le thé Matcha est excellent pour la santé, aussi bien pour le corps que pour l'esprit. C'est un thé non oxydé, c'est-à-dire qu'il est le plus proche possible de la feuille originale. Il a tellement de bienfaits que c'en est époustouflant! Il purifie le sang, le foie, les reins, il nettoie totalement l'organisme. C'est également un antioxydant qui combat les radicaux libres, responsables du vieillissement. Certains de ses composants, comme les catéchines, sont réputés pour être anticancer, protéger le système cardiovasculaire, renforcer le système immunitaire et stimuler le métabolisme. Il y a trois raisons à cela. Comme c'est un thé que l'on va ombrager 3 à 4 semaines avant la récolte en bâchant les théiers afin de ne laisser passer que 10 % de la lumière du soleil, plusieurs phénomènes se produisent. Premièrement, l'arbre, mis en difficulté, va puiser dans le sol des nutriments afin de doper sa photosynthèse. Ensuite, il va surproduire de la chlorophylle. Et pour finir, cet ombrage va créer un acide aminé, la théanine, (à ne pas confondre avec la théine) qui donne un goût doux au thé mais qui aide surtout la mémoire, la concentration et qui apporte un effet relaxant et apaisant. Comme tous les thés, il comporte de la théine, énergisante, mais le matcha étant en poudre, on boit l'entièreté de la feuille de thé et tout s'équilibre parfaitement. Bref, le thé Matcha permet d'être éveillé mais pas stressé, alerte et au top de ses capacités. J'appelle cet état de la vigilance calme.»

Ma recette

LE KALE MATCHA

Le thé Matcha existe également en version culinaire et peut donc s'inviter dans de nombreuses recettes telles que des pâtisseries, des milkshakes et même des plats salés, des sauces, des vinaigrettes. François nous livre une recette de smoothie boostant, idéal pour l'hiver: le kale Matcha.

Pour 4 verres, il vous faut:

- 3 oranges
- 1 tasse de chou kale
- 2 glaçons
- 1 bol de thé Matcha préparé à froid avec 1 c à s de Matcha IRO for cooking et 15 cl d'eau froide
- 1 pomme Granny Smith
- 2 poires
- 2 kiwis

- 1 Pressez les oranges.
- 2 Mettez le kale avec ce jus dans un blender et mixez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
- 3 Ajoutez les glaçons, le matcha, le reste des fruits et mixez. C'est prêt!

LE MATCHA EN 7 POINTS

- Le thé Matcha existe en Chine et au Japon depuis plus de 1 000 ans mais c'est seulement aujourd'hui que les études scientifiques ont prouvé ses bienfaits.
- L'ombrage des arbres à thé n'a été inventé qu'en 1835.
- Il faut 5 années avant qu'un nouveau plant puisse produire du thé.
- Avec le processus artisanal traditionnel très respectueux, on ne produit que 40 g de thé par heure.
- Il y a jusqu'à 4 récoltes par an. La meilleure est la première, celle du printemps.
- 95 % de la production de thé au Japon est du thé vert. Seuls 5 % sont réservés au matcha.
- Boire 1 bol de thé Matcha équivaut à boire 10 tasses de thé vert traditionnel d'un point de vue nutritionnel et santé.

DISCOVERY BOX



Pour les débutants ou les curieux, la Discovery Box contient tout le nécessaire pour s'offrir le rituel du thé. Une boîte de 30 g de la précieuse poudre verte, le tamis, le fouet et la cuillère en bambou mais aussi un très joli bol signé Pascale Naesens, une artiste céramiste belge: 79,90 € en vente sur matcha-iro.com.

Thé en vente chez Autrement à Enghien (rue d'Hérinnes 14), Vert de Terre à Gembloux (chaussée de Namur 130B), Au Panier Bio à Rochefort (rue de France 19) ou encore en dégustation chez Les Filles à Ixelles (rue Jean Chapelié 4). Toute la liste des distributeurs est disponible sur le site.