



## Thé matcha

# La vie en vert

Venu du Japon, il a conquis la planète entière. Pur ou décliné en pâtisseries, vinaigrettes et latte, il aurait de véritables vertus sur notre santé. Ingrédient miracle ou poudre aux yeux? - Texte: Noémie Jadouille -

**T**out a commencé dans un très bon restaurant japonais, un soir où je fêtais mon anniversaire". C'est sur une terrasse ensoleillée que François Van den Brulle nous a donné rendez-vous pour nous raconter sa belle histoire d'amour avec le thé matcha, cette boisson ancestrale japonaise vénérée par les moines bouddhistes il y a 800 ans, et par les "healthy people"

d'aujourd'hui. Ancien category manager chez Lactalis Nestlé, François Van den Brulle a donc été pris de passion pour le thé matcha suite à une dégustation. Sauf qu'il a tenté de réitérer l'expérience, mais sans succès. "Je ne trouvais pas ça très bon, la couleur n'était pas belle, le goût était fort amer. C'est là que je me suis rendu compte qu'il y a plusieurs qualités différentes de thé matcha." Il se met alors à la recherche du "meilleur matcha possible". Après en

avoir goûté des centaines, ce jeune entrepreneur crée IRO ("couleur" en japonais), la première marque belge de thé matcha bio.

Contrairement aux thés verts "classiques", le matcha se présente sous forme de poudre soluble. Il ne s'infuse donc pas, mais se dissout dans l'eau. Cette spécificité demande une préparation particulière provenant de la cérémonie du thé japonaise. Bol en céramique, tamis, fouet (chasen) et cuillère (chashaku) en bambou, François Van den Brulle dispose les éléments sur la table avec précaution. Une fois la poudre tamisée dans le bol, il faut y verser de l'eau frémissante, mais jamais bouillante pour ne pas altérer le goût du thé et détruire une partie de ses propriétés. L'étape suivante est cruciale: il faut fouetter le tout jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse. Le résultat est bluffant: on dirait qu'on a affaire à un smoothie au kiwi plutôt qu'à un thé végétal. Côté goût, on est par contre loin de la douceur sucrée des fruits, et on se rapproche d'un arôme végétal doux-amer propre au thé vert. Bon, mais pas non plus transcendant.

Mais ce qui fait finalement tout l'attrait du matcha, ce sont ses vertus santé. Riche en antioxydants, il permet au corps de combattre les différentes sources de stress oxydatif auxquelles nous faisons face quotidiennement (pollution, cigarette, malbouffe, soleil). Bourré de chlorophylle, le matcha a aussi un effet "détox" sur l'organisme. La théanine qu'il contient a un pouvoir relaxant sur le métabolisme, et aide à mieux se concentrer. Pour le fondateur d'IRO, boire un bol de matcha avant de se mettre au travail est un gage d'efficacité. Pour l'écriture de cet article, nous avons effectivement senti la différence. Effet placebo?

### 1 € le bol, quand même...

Ses bienfaits font du matcha le thé préféré de ceux qui prennent soin de leur corps, mais attention aux arnaques. Cette poudre de jouvence est aussi devenue un label commercial efficace. Même Lipton s'est dernièrement prêté au jeu en sortant son green tea "au matcha". Ainsi, de nombreuses boissons et des thés soit-disant au matcha en contiennent parfois moins de 1 % dans leurs ingrédients. "C'est un argument utilisé commercialement et qui fausse l'opinion des gens. Ils croient boire du matcha, alors que pas du tout", regrette François Van den Brulle.

Et parmi les "véritables" thés matcha, il existe aussi tout et n'importe quoi. Le matcha issu de la première récolte sera de bonne qualité, celui de la deuxième un peu moins et ainsi de suite jusqu'à la quatrième cueillette. Pour reconnaître un bon thé

## SE TARTINER DE MATCHA

### Depuis peu, il s'invite aussi dans notre salle de bains.

**E**n stick à lèvres ou en masque pour le visage, il se décline sous plusieurs formes. Ici encore, ses propriétés seraient nombreuses: calmer les rougeurs, combattre les signes de vieillissement, améliorer l'aspect du teint et aider la peau à se débarrasser des cellules mortes. Annya Santana, entrepreneuse américaine venue à Paris pour lancer sa marque Menos Mas, n'utilise que du thé matcha japonais dans son masque visage. "Je suis une grande consommatrice depuis des années. Sur ma peau, le résultat a été très vite bluffant! La poudre de matcha est douce est convient donc à tous les types de peau. Elle améliore l'aspect du teint, l'élasticité et régule l'excès de sébum qui peut causer de l'acné." Mais attention, "la forte demande mondiale pour le matcha a entraîné de nombreux producteurs à fournir du matcha de très faible qualité". Elle conseille de bien lire les étiquettes et de privilégier le matcha japonais issu des villes de Uji ou Nishio.

matcha d'un mauvais, il n'y a pas de secret, il faut le goûter. "Plus un matcha est de qualité, moins il est amer." La couleur est aussi un bon indicateur: un matcha médiocre sera terne, jaunâtre, voire brunâtre. Dernier indice: le prix. Pour François Van den Brulle, "il est absolument impossible de trouver un matcha de haute qualité qui soit bon marché, ça n'existe pas". Chez IRO, on paie 29,90 € la boîte de 30 g, soit environ 1 € par bol. Tout le monde ne peut donc pas se permettre la cure détox au matcha. Pour les petits budgets, la diététicienne Ashley Puiatti conseille de s'orienter vers une alimentation riche en fruits et légumes, ainsi que le thé vert bien infusé, car "il contient les mêmes polyphénols (molécules organiques) et présente donc certaines propriétés du matcha".

Depuis sa rencontre avec cette jolie poudre verte, François Van den Brulle boit un bol de thé matcha tous les jours. De nature anxieuse, il prétend que cela lui permet d'être plus apaisé tout en lui apportant une plus grande vivacité d'esprit. "Je me sens très bien, mieux qu'avant. Mais est-ce que c'est le matcha ou autre chose? Difficile à dire, mais j'ai l'intime conviction que c'est ça" nous confie-t-il. Mais ce rituel s'accompagne bien entendu d'un certain mode de vie: faire du sport, manger sainement, boire beaucoup d'eau. N'attendez donc pas du thé matcha un miracle... Si vous l'accompagnez d'un plateau télé steak, frites, mayonnaise et cheesecake, l'effet détox sera un peu (beaucoup) manqué. ✖