

Le thé Matcha

Doux au goût, puissant pour votre santé

Ce thé vert japonais, très rare et particulier, est une bombe de vitalité pour le cerveau et l'organisme. Sa technique de préparation est unique au monde !

Seulement 2% de la production de thé au Japon est consacrée au thé matcha, et une infime partie de la production part à l'export. Un breuvage luxueux donc, surtout chez nous. Sa rareté est due à son mode de culture, de broyage (le thé matcha a pour particularité d'être en poudre) et de sélection. Enfin... encore faut-il trouver un thé matcha de qualité !

Une expérience gustative marquante

François Van den Brulle a lancé la marque de thé matcha : « Iro », il y a deux ans, après avoir découvert ce produit dans un restaurant japonais bruxellois. « J'ai vraiment vécu une expérience culinaire qui m'a marqué en goûtant ce thé moussueux et à la couleur si vive, servi dans un bol. J'ai voulu en acheter pour en faire chez moi mais je n'ai pas retrouvé cette qualité », nous dit-il. Qu'à cela ne tienne, il décide alors d'aller au Japon et de ramener le meilleur qui soit aux consommateurs belges. Il lui aura fallu deux ans avant de trouver la perle rare et de pouvoir la commercialiser.

30 grammes par heure

Le thé matcha est un cépage (en fait, on dit un « cultivar » pour les théés) du théier « Caméllia Sinensis ». Pour le matcha haut de gamme, les feuilles sont cueillies puis triées par un spécialiste afin de ne garder que les plus belles. La nervure centrale est retirée et la feuille est passée dans un bain de vapeur qui va arrêter l'oxydation. C'est pour cela que le thé matcha garde un beau vert lumineux mais aussi ses qualités nutritionnelles uniques. Elle est ensuite séchée et broyée finement. Et là aussi, la lenteur permet de préserver tous les bienfaits pour la santé. « La meule est idéale mais la plupart des matchas que l'on retrouve chez nous sont broyés avec des moyens industriels qui abîment les vitamines, acides aminés et autres micronutriments. »



François Van den Brulle

Bourré de chlorophylle et de théanine

Le matcha est un concentré de chlorophylle : « un peu avant la récolte, qui a lieu trois ou quatre fois par an et dont la première au printemps est la plus qualitative, on couvre les théiers avec une bâche. Ceux-ci redoublent alors d'efforts pour capter au mieux le peu de rayons solaires qu'il leur reste, augmentant de manière importante leur taux de chlorophylle. Or, celle-ci est détoxifiante pour notre organisme. Ce thé est aussi bourré d'antioxydants

et d'un acide aminé très bénéfique : la théanine, qui renforce la mémoire et la concentration. »

Conseils pour acheter

Prenez du bio et évitez le bon marché. Pas de miracle, le thé matcha de qualité demande tant de travail qu'il est forcément bas de gamme s'il est bon marché. Par contre, il peut être plus cher mais pas forcément de qualité, prévient François : « Il faut le goûter ! Le thé matcha de bonne facture, et bien préparé (voir encadré, ndlr), ne présente aucune amertume. Il est également d'une couleur très vive. Ce sont les seuls moyens de reconnaître sa qualité. »

Un rituel fascinant

Pour se préparer un matcha dans les règles de l'art il faut vous munir d'une petite cuillère en bois traditionnelle (ou de votre cuillère à café que vous remplissez à ras de poudre de thé). L'idéal est de mettre 1 gramme de thé dans le contenant : un bol, pas une tasse ! Ensuite, vous remplissez le bol d'eau frémissante (à 70°, pas bouillante donc, sinon l'amertume va ressortir) et vous fouettez avec un petit fouet en bois réalisé spécialement pour le matcha. Faites tourner celui-ci de droite à gauche rapidement (difficile dans une tasse). Vous obtiendrez une mousse onctueuse qui vous donnera une bonne excuse pour vous lécher les babines !

On peut acheter directement le thé « Iro » sur le site : www.matcha-iro.com ou dans une série de magasins bio (Bio-Shanti à Ixelles, Autre Chose à Rixensart, Bio Fagnes, à Neupré, Biocap à Erpent, etc., la liste est sur le site).

Le thé matcha premium, 30 gr, 29,90 €. Le joli fouet : 19, 90 €.

Autre thé matcha de qualité chez **Twentea**, le O8' Matcha Cha No Yu Bio, un matcha de choix pour une belle mousse de Jade, **80 gr, 25 € sur www.twentea.eu**

