



▬ Du vert dans la tasse ▬

## Un thé qui matche avec votre santé

Connaissez-vous le thé matcha? Certaines personnes en raffolent tandis que d'autres y sont très réfractaires. Pourtant, cette boisson comporte de nombreux bienfaits pour le corps, à condition de bien la préparer.

**O**n entend de plus en plus parler du thé matcha et surtout de ses bienfaits. beaucoup ont testé cette boisson verte. Résultat: certains adorent et ne s'en passent plus, tandis que d'autres détestent le goût. Mais savez-vous vraiment ce qu'est le thé matcha et comment il faut le préparer?

Le matcha est une sorte de thé vert, avec quelques particularités. Premièrement, il est en poudre, ce qui permet de boire l'entièreté de la feuille, avec 100% de ses bienfaits. Ensuite, pour pouvoir

appeler un thé «matcha», il faut que les théiers aient été ombragés trois à quatre semaines avant la récolte. «C'est obligatoire», précise François Van den Brulle, fondateur de IRO matcha. «On met des bâches au-dessus des théiers, qui ne laissent passer que 10% de la lumière». Si ce procédé est important, c'est parce qu'il va créer des réactions dans la plante. «Le théier va produire beaucoup plus de chlorophylle, qui a un effet détoxifiant sur l'organisme, en aidant à éliminer les toxines et à purifier le sang. De plus, la plante aura du mal à faire sa photosynthèse et va donc

puiser toute une série d'éléments dans le sol». Grâce à l'ombrage, les feuilles vont bénéficier de plus de L-théanine, un acide aminé qui a un impact sur la mémoire et la concentration mais qui va aussi apporter un effet apaisant et relaxant. «Quand on consomme du matcha, on a un double-effet: un effet tonifiant et d'éveil grâce à la théine, mais aussi un effet apaisant et relaxant avec la théanine. On est dans un état où on est éveillé mais pas nerveux comme avec le café». De plus, avec le matcha, le gain d'énergie va être plus long et progressif.

### Les autres bienfaits du matcha

Comme il y a beaucoup de substances dans le matcha, il y a aussi beaucoup de bienfaits. «Le point le plus intéressant est qu'il est très riche en antioxydants, qui vont ralentir l'action des radicaux libres mais aussi le vieillissement intérieur et

extérieur et freiner, voire empêcher, le développement de certaines maladies, comme les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers».

Ces antioxydants vont aussi stimuler le métabolisme et la chaleur produite par le corps, ce qui veut dire que l'on va brûler plus de graisses de manière naturelle. «Le matcha aide également à réduire le mauvais cholestérol et possède énormément de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments qui sont très bons pour la santé». Le principal avantage du matcha, c'est qu'on n'a pas besoin d'en boire beaucoup pour profiter de tous ses bienfaits. «Un bol par jour, préparé correctement, va déjà avoir de bons effets sur la santé». ●

Jessica Meurens

Plus d'infos : [matcha-iro.com/](http://matcha-iro.com/)  
découvrir/



## Préparation minutieuse

Pour profiter de tous les bienfaits du matcha, l'idéal est de le boire avec de l'eau chaude. «Le plus important, c'est que l'eau soit à la bonne température. En effet, si vous mettez de l'eau trop chaude, vous allez détruire une partie de ses bienfaits et altérer son goût. L'eau doit donc être à 70-80°C maximum».

On prend un bol et on y met une cuillère à café rase de matcha (ou deux cuillères spéciales en bambou). On peut tamiser la poudre pour la rendre bien fine. On ajoute ensuite une dizaine de centilitres d'eau chaude. Après, il faut utiliser un fouet en bambou, appelé «chasen», pour fouetter le matcha. «Il y a un mouvement du poignet qu'il faut connaître, qui doit être le plus rapide possible pour créer une mousse en surface. On dit qu'il faut fouetter en forme de M, mais cela veut simplement dire qu'il faut faire des mouvements d'aller-retour de haut en bas et aller à gauche et à droite».

Pour un matcha latte, on utilise une tasse large où on dépose une cuillère à café de matcha. On ajoute 5cl d'eau et on mélange bien avec le fouet en bambou. Ensuite, on fait mousser son lait, si possible, et on le verse sur le matcha. «Normalement, si on a un matcha de bonne qualité, comme le matcha cérémonial IRO, il n'y a pas besoin de mettre de sucre».

Il est également possible de cuisiner avec le matcha, mais cela peut avoir un impact sur ses propriétés. «Si vous faites un cake qui va cuire au four, la chaleur va abîmer une partie des bienfaits». C'est également le cas du lait de vache, qui contient des caséines qui vont réduire la concentration des antioxydants. «La majorité des personnes qui préparent du matcha latte le font avec du lait végétal, qui ne contient pas de caséine». ●