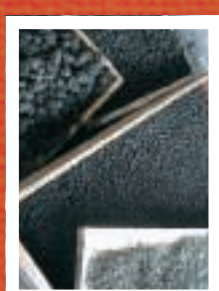


**THÉS BIO**  
QUALITÉ ET ÉQUITÉ,  
LAISSEZ INFUSER !



## LE THÉ CHEZ BIOCOOP



### Un thé 100 % biologique !

Des pesticides dans ma tasse de thé ? Non merci ! Pourtant, la culture conventionnelle du thé est le plus souvent intensive et associée à l'abus de pesticides. Les feuilles n'étant pas lavées après récolte, elles infusent directement dans la tasse et entraînent avec elles les résidus toxiques...\* Voilà une bonne raison pour choisir un thé bio !

> **CHEZ BIOCOOP, TOUS LES THÉS SONT CERTIFIÉS BIOLOGIQUES, PAR RESPECT POUR L'ENVIRONNEMENT, LA SANTÉ DES PRODUCTEURS ET CELLE DES CONSOMMATEURS.**

\* Cf enquêtes réalisées par Greenpeace, [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

### Un thé équitable !

La plupart des régions de production de thé sont situées dans des pays dits "du Sud" (sauf le Japon).

> **CHEZ BIOCOOP, LA PRIORITÉ EST DONNÉE AUX THÉS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE (SAUF LES THÉS VERTS DU JAPON),** pour assurer une juste rémunération et favoriser une dynamique de développement dans ces pays.



### Un thé de qualité !

• « À la feuille près ! » La qualité dépend du type de feuilles utilisé. Le plus savoureux est le pekoe (ou cueillette à l'impériale) où seul le bourgeon terminal et la première feuille sont récoltés. La cueillette fine prélève le bourgeon et les 2 feuilles terminales. Enfin, la cueillette la plus courante prélève les 3, 4 ou 5 feuilles terminales des branches. La cueillette souchong concerne les grandes feuilles âgées et faibles en théine, utilisées pour les thés de Chine fumés.

• **Le top du thé, ce sont les feuilles entières** utilisées pour le thé en sachet vrac. Sa qualité est supérieure aux feuilles broyées utilisées pour le thé en infusettes. Plus les feuilles sont brisées, plus l'infusion sera rapide et la boisson corsée en goût.

• **Pour un thé parfumé, pas d'arômes artificiels !**

> **CHEZ BIOCOOP, PLACE AUX INGRÉDIENTS NOBLES :** morceaux de fruits, extraits de plantes, huiles essentielles ou arômes naturels biologiques.

## CONSEILS POUR BIEN SIROTER SA TASSE DE THÉ !

### Théière ou filtre à thé ?

Idéalement, préférez la théière pour une infusion complète des feuilles. Les puristes conseillent même une théière spécifique par type de thé, afin de ne pas mélanger les saveurs !

Attention, une théière se rince mais ne se lave pas : elle doit se "culotter" avec le temps, c'est-à-dire prendre la couleur du thé qu'elle infuse. En porcelaine ou en fonte, avec un filtre intégré facile à nettoyer. Pas de théière ? Prenez un filtre à thé, en bambou ou type "chaussette" en coton bio : ceux-ci laissent mieux s'épanouir les feuilles de thé que les cuillères ou boules en inox. Toutes ces solutions étant préférables aux sachets jetables...

### Le temps de l'infusion

Ébouillantez la théière. Déposez le thé au fond puis versez l'eau frémissante (jamais bouillante) pour une infusion de quelques minutes. Comptez 1 cuillère à café de thé par tasse + 1 cuillère pour la théière ! Sauf pour les thés verts ou blancs dont la quantité dépend de la variété.

### Nature ? Sucré ? Au lait ?

- **EAU** : peu minéralisée ou filtrée.
- **SUCRE** : les amateurs boivent le thé sans sucre... Mais on fait ce qu'on veut d'abord ! Préférez le sucre blond (goût neutre) pour les thés fins comme le thé blanc, le oolong ou le thé vert. Le sucre roux, légèrement caramélisé, est parfait pour un thé noir aromatisé ou aux fruits. Le miel adoucit un thé noir corsé ou un thé vert japonais grillé.
- **LAIT** : le fameux nuage de lait anglais est une institution pour certains... Il adoucit la saveur du thé noir corsé. Mais cette pratique annulerait les bénéfices des antioxydants du thé.
- **CITRON** : sa saveur acide perturbe les saveurs subtiles du thé. Mais le citron riche en vitamine C permettrait de mieux assimiler les antioxydants du thé.



### Conservation

Pensez aux boîtes métalliques, idéales pour la déco en cuisine et pour conserver le thé bien au sec. À noter : les thés verts et blancs sont très fragiles ; mieux vaut les acheter en petite quantité et les renouveler régulièrement.

### LA CÉRÉMONIE DU THÉ

Chaque pays traditionnellement consommateur de thé a son propre rituel, comme au Japon où la préparation du thé fait l'objet d'une cérémonie aux gestes précis... Sans s'agenouiller à chaque fois qu'on souhaite boire un thé, prenons un minimum de temps pour sa dégustation : sentir son parfum, déguster ses arômes, partager ce moment !



## RECETTES

Le thé, ce n'est pas seulement un p'tit sachet trempé dans l'eau chaude... Il s'invite partout en cuisine : dans des boissons "maison", des plats salés ou des desserts. Surprenez vos papilles !

### Thé parfumé au gingembre et au citron

Porter ½ litre d'eau à ébullition et laisser infuser quelques cubes de gingembre confit, 1 citron jaune en tranches et 1 cs de sucre blond. Verser l'eau parfumée sur 2 cuillères à café de thé noir de Chine et laisser infuser une théière pendant 5 mn. Déguster.

### Thé glacé

Verser 3 cuillères à soupe de thé parfumé aux fruits ou aux épices dans 1 litre d'eau froide et laisser infuser 6 à 12 h au réfrigérateur. Filtrer le thé et servir tel quel, avec du sucre, des rondelles de fruits, un alcool ou un sorbet de fruit.

Autre méthode : verser le thé dans de l'eau frémissante et laisser infuser 10 mn (thé noir) à 30 mn (thé vert). Filtrer, laisser refroidir et puis ajouter des glaçons avant de déguster.

### Tajine d'agneau au thé noir épicé

Dans un plat à tajine, faire confire de l'épaule d'agneau avec des oignons émincés, des pruneaux, des amandes, des épices, et ajouter une tasse de thé noir aromatisé aux épices.

### Melon en gelée de thé vert

Détailler un melon en petites boules. Porter à ébullition 300 ml d'eau et laisser infuser 3 cuillères à soupe de thé vert pendant 5 mn avec quelques feuilles de menthe fraîche. Filtrer le thé, porter à nouveau à ébullition avec 2 g d'agar-agar et 60 g de sucre, puis laisser cuire 5 mn. Verser la gelée obtenue sur les boules de melon et réserver 2 h au réfrigérateur.

### Et bien d'autres idées-recettes...

- Cuire du poisson à la vapeur de thé vert.
- Préparer une sauce à base de thé noir infusé dans la crème fraîche liquide, à servir sur un pavé de saumon.
- Préparer une marinade en ajoutant une tasse de thé fumé pour préparer la cuisson d'une viande blanche.
- Réaliser une sauce à base de jus d'orange infusé de thé noir pour accompagner un magret de canard.
- Mélanger des feuilles de thé vert réduites en poudre dans la pâte à gâteau pour réaliser des sablés.
- Parfumer un riz au lait en infusant 2 cuillères à soupe de thé noir aux épices dans le lait.
- Parfumer une gelée de pommes avec une infusion de thé earl grey.

