

**J**'ai toujours cru que préparer du **Tous nos thés** n'avait rien de compliqué. Et pourtant...!

Ne vous est-il jamais arrivé de vous retrouver face à un breuvage décevant, au goût peu prononcé, voire même très amer ? L'art de la simplicité mérite parfois quelques trucs et astuces. L'infusion d'un thé en est un exemple, qui recèle de nombreux secrets ! La culture asiatique - millénaire en la matière - a d'ailleurs quelques leçons à nous donner, nous, naïfs occidentaux !

### **Que se passe-t-il dans la tasse de thé ?**

Lorsque je fais infuser mes feuilles de thé, j'obtiens une liqueur composée de différents éléments (tanins, acides aminés, molécules aromatiques...). Toute la difficulté réside dans le juste équilibre entre tous les composants. Chaque paramètre de la préparation joue un rôle essentiel pour obtenir un thé harmonieusement dosé et infusé.

### **À la claire fontaine**

Avant de préparer mon thé, je m'attarde tout d'abord sur la qualité de l'eau que j'utilise. Selon la formule chinoise, "l'eau est la mère du thé", elle a donc une grande influence sur le goût du thé. Il est recommandé de se servir d'une eau légèrement acide. L'eau du robinet étant différente selon les régions, la carafe filtrante est très utile pour éliminer les excès de chlore, souvent présents dans les eaux traitées et qui altèrent le goût du thé. Si vous utilisez des eaux de sources en bouteille, choisissez-les très peu minéralisées avec un Ph le plus neutre possible.



Crédits photos : Livefolk

### **Chaud mais pas trop !**

Vous vous demandez certainement : pourquoi s'attarder sur la température de l'eau ? "Il suffit de la faire bouillir !" Eh bien détrompez-vous ! Contrairement aux idées reçues, faire bouillir l'eau dénature fortement le goût du thé. Une eau qui atteint l'ébullition se libère de tout l'air qu'elle contient. Cet oxygène est indispensable pour la bonne infusion du thé. De plus, lorsque l'eau bout, les minéraux qu'elle contient forment une pellicule à sa surface et s'agglomèrent avec les tanins du thé, réduisant ainsi sa puissance aromatique. Alors gardez bien l'oeil sur votre bouilloire ! Idéalement, la température à atteindre est autour de 90°C.

### **Trop de thé tue le thé**

Quelle quantité de thé dois-je utiliser ? Pour les thés en sachet, pas besoin de se poser la question. En revanche, pour les thé en "vrac", il est recommandé d'utiliser environ une

## Comment se préparer un bon thé ? : Les trucs et astuces

cuillère à café rase de thé pour une tasse de thé. La quantité varie évidemment en fonction du type de thé que vous souhaitez déguster. Sachez que si vous choisissez de mettre beaucoup de thé, votre infusion n'aura pas nécessairement plus de goût mais plus d'amertume !

### Laisser le temps au temps

La durée d'infusion est très variable, les thé verts ont généralement un temps d'infusion inférieur aux thé noirs. Comptez entre 2 et 3 minutes pour un thé vert comme le [Sencha](#) ou le [Gunpowder](#), et 4 minutes pour un thé noir, comme le [Yunnan](#), le [Ceylan](#) ou le [Breakfast supérieur](#). Les [Roobois](#) quant à eux, nécessitent une infusion de minimum 5 minutes avant d'obtenir un maximum de goût !

### Les petits accessoires

Il existe [plusieurs formats possibles](#) pour infuser son thé. Les plus classiques étant les cuillères ou les [boules à thé](#) ainsi que les théières. Les [théières](#) ont l'avantage de permettre au thé de se déployer pleinement lorsqu'il se gorge d'eau. L'espace est un élément clé pour la bonne infusion de la plante. La théière est évidemment conseillée lorsque vous souhaitez boire plus d'une tasse. Pour une quantité moindre, la cuillère ou la boule à thé sont plus adaptées.

Maintenant que vous êtes prêts à savourer votre thé dans les meilleures conditions, pourquoi ne pas jeter un oeil aux [bienfaits santé](#) que cela peut vous apporter ?

## Articles similaires

## Comment se préparer un bon thé ? : *Les trucs et astuces*



**Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong**



**Recette salé, poulet aux agrumes**



**Do It Yourself Spécial cadeaux de Noël !**