

**Quels sont les thés adaptés pour une longue journée d'hiver ?**

**É**té comme hiver, le thé m'accompagne du matin au soir, m'invitant à profiter de la

richesse de ses parfums, de ses goûts, de ses couleurs, de ses vertus... Nul besoin de me déplacer pour voyager au quotidien ! Vous venez avec moi explorer le vaste champ de ces "possibili-thés" ?

## Bip, bip, bip... Debout !

7h, le réveil sonne. Je m'étire, les yeux encore tout ensommeillés, légèrement réticente à l'idée de sortir de la chaleur du lit. Heureusement, le petit-déjeuner me tend les bras, un moment délicieux durant lequel je retrouve le plaisir de choisir mon thé.

Un peu au ralenti ce matin ? Mon choix va se porter sur un thé noir aux arômes puissants, pour un réveil tonique. J'ai longtemps fait partie des accros à la bergamote contenue dans le thé **Earl Grey**. Mais ces temps-ci, j'affectionne particulièrement le côté épicé du **Darjeeling** ou du **Ceylan**, la touche boisée de l'**English Breakfast**, ou le goût acidulé d'un **thé aromatisé au zeste de citron**.

Ploum, ploum, ce-sera-qui-aujourd'hui ?

Pour un réveil à la fois doux et vigoureux, sans effet excitant : un **Yunnan Impérial**, et c'est parti !

## Ô bonheur de la pause matinale !

Le corps et l'esprit sont en marche depuis quelques heures déjà. Le thé du milieu de matinée m'appelle... Il sera vert, parfumé, et riche en vitamine C ! Je me tourne vers un **thé parfumé au caramel et grué de cacao** pour une sensation réconfortante, **ou aux agrumes** pour un effet coup de fouet garanti.

Selon les jours, je m'offre volontiers une tasse de **thé blanc**, ce breuvage rare et précieux aux multiples vertus. Son plus grand atout ? Être non oxydé et rassembler à lui seul les bienfaits de tous les thés (antioxydants et vitamines renforçant le système immunitaire et réduisant le taux de cholestérol).



Crédits photos : Lagunova Maya

## Qui a dit que le thé ne se buvait pas au repas ?

En tous cas, pas moi ! Certains restaurants le proposent même en accompagnement de leurs mets. On connaît l'habituel **thé au jasmin** pour accompagner les traditionnels plats asiatiques, mais il en existe bien d'autres, pouvant s'accorder avec toutes sortes de saveurs. Personnellement, le **Sencha de Chine** ou **du Japon** est devenu un incontournable de ma cuisine quotidienne. Mais attention, avis aux personnes ayant des carences en fer ! Le thé consommé au cours d'un repas peut l'empêcher de se fixer...

**Quels sont les thés adaptés** *pour une longue journée d'hiver ?*

## Tea time en vue...

La journée de travail terminée, je rentre chez moi retrouver **Tchaï**. Qui c'est celui-là ? - vous demandez-vous. Son chat ? Non ! Mon thé fétiche des fins d'après-midi d'automne ou d'hiver ! Il s'agit d'un thé d'Inde mélangé à des épices, que les Indiens font infuser dans du lait bouillant avec du sucre. J'utilise la même technique avec du lait végétal pour un effet plus digeste. Moins lourd que le chocolat chaud, tout en étant à la fois enveloppant et énergisant ! Résultat : je peux marquer une vraie pause et repartir pour une soirée rock n'roll de femme active. Un **thé noir aux éclats de cacao** ou **parfumé à la noisette** se révèle également tout à fait propice à ce moment de transition entre chien et loup.

## Les soirs d'hiver, je me réchauffe de l'intérieur !

Après le dîner, je m'octroie un dernier mug de thé. Pour que le thé reste notre allié, il est conseillé de ne pas consommer plus de 6 tasses par jour...L'idée est de me détendre pleinement et de faire le vide avant d'aller me coucher. Installée sur mon canapé, les effluves du **Roiboos** que je viens de préparer me font déjà soupirer de bien-être. On le considère comme un thé, mais il a l'avantage de ne pas contenir de théine. Sans effet excitant, il est donc parfait pour le soir. Qu'il soit nature ou parfumé, sa saveur est douce, même sans ajout de sucre.

Pour varier les plaisirs d'un soir à l'autre, un **thé Oolong** - semi-fermenté et naturellement faible en théine - se veut très subtil et relaxant. Une petite astuce pour éliminer encore plus de théine et s'assurer un sommeil tranquille : il suffit de jeter la première eau après une infusion de 20 secondes.

Quels sont les thés adaptés pour une longue journée d'hiver ?

## Et le week-end, alors ?

Au programme : matinée *cocooning* avec un litre de thé que je bois sur plusieurs heures. Place à la créativité tout au long de la journée ! C'est la valse des thés et des expériences inédites : ajout de **citron**, de **gingembre**, de **miel**... Le but ? Me faire plaisir et recharger les batteries pour attaquer ma semaine du bon pied.

S'occuper de soi, c'est "thé-rriblement" bon, non ?

### Articles similaires



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



**Recette salé, poulet aux agrumes**



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