

**ATTENTION !**

Ceci s'adresse à celles et ceux qui vont verser d'un trait l'eau bouillante de la bouilloire directement dans la théière !  
Ne voudriez-vous pas plutôt apprendre comment servir le thé vert dans les règles de l'art ?

## Conseils pour servir le thé vert dans les règles de l'art

### ► Ustensiles à préparer

- \* Une bouilloire pour chauffer l'eau
- \* Deux théières (théière (a) et théière (b))
- \* Deux ou trois petites tasses à thé \* 5 grammes de thé vert

### ► La première infusion

On appelle cette première infusion « l'expresso de thé vert » car la saveur de cette première tasse de thé rappelle le caractère corsé d'un café expresso.

A vous de savourer maintenant le parfum subtil du thé vert !

- A) Versez l'eau bouillante dans la théière (a) (Réservez le thé vert, nous l'utiliserons après)
- B) Quand vous sentirez les parois extérieures de la théière chaudes, commencez à verser l'eau dans les tasses pour les chauffer également.
- C) Lorsque les parois extérieures des tasses deviennent chaudes à leur tour, reversez l'eau mais cette fois-ci dans la théière (b).
- D) Mettez 5g de thé dans la théière (a).
- E) Dès que les parois extérieures de la théière (b) sont chaudes, reversez l'eau dans la théière (a), sur le thé vert, mais faites attention à la quantité d'eau ! Le niveau de l'eau ne doit pas dépasser celui du thé vert. En fait, dans cette étape, on ne fait que « tremper » le thé dans l'eau.
- F) Attendez une minute puis versez le thé dans les tasses jusqu'à ce qu'il ne reste plus une seule goutte !



Les théières et les tasses à thé

Comment mesurer sans balance ni verre doseur 5 grammes de thé vert ?



Utilisez une cuillère dite « chinoise » et vous obtiendrez pour une cuillère l'équivalent de 5 grammes de thé.



Versez l'eau bouillante dans la théière (a)



Verser l'eau dans les tasses



Reversez l'eau mais cette fois-ci dans la théière (b)



Mettez 5g de thé dans la théière (a)



Enfin, reversez l'eau dans la théière (a), sur le thé vert !



Attendez une minute puis versez le thé dans les tasses



Versez tout le thé dans les tasses jusqu'à ce qu'il ne reste plus une seule goutte !

### Les 3 conseils à retenir pour réussir l'expresso de thé vert

- A) Il faut verser l'eau chaude sur le thé lorsque la température de celle-ci avoisine les 60~70 degrés :

Bouilloire → Théière(a) → Tasses → Théière(b) → Théière(a) contenant 5g de thé. Ces différentes étapes ont pour objectif de faire baisser la température de l'eau. En effet, si la température de l'eau avoisine les 60~70 degrés, le taux de théanine sera maximum. La théanine (à ne pas confondre avec la théine !) produit un effet relaxant et déstressant.

- B) Versez un peu d'eau seulement !

N'oubliez pas qu'il s'agit seulement de recouvrir le thé avec de l'eau et non pas de remplir la théière à ras bord !

- C) Une minute après avoir versé l'eau dans la théière (a), lorsque les feuilles commencent à s'ouvrir, servez sans attendre vos « expressos ».

Lors de la première infusion, vous pourrez constater que les feuilles de thé seront ouvertes à 60%, lors de la deuxième infusion, elles le seront à 80% et lors de la troisième, elles seront entièrement ouvertes.

### ► La deuxième infusion

Savourez le parfum rafraîchissant et le goût délicieusement acide que les Japonais appellent *SHIBUMI\** de la deuxième infusion en utilisant de l'eau bouillante et en servant de suite.

La première infusion est faite à l'aide d'eau tiède alors que la deuxième infusion est faite à l'aide d'eau bouillante. Versez directement l'eau bouillante de la bouilloire dans la théière (a). Cette fois-ci, vous pouvez remplir la théière entièrement. Attendez 5-10 secondes et versez sans tarder le thé dans les tasses. Le parfum rafraîchissant et le goût agréablement acide (*SHIBUMI\**) du thé seront plus forts que lors de la première infusion.



Versez directement l'eau bouillante de la bouilloire dans la théière (a) pour les deuxième et troisième infusions.

### ► La troisième et la quatrième infusion

Pour la troisième infusion on utilise aussi de l'eau bouillante. Attendez 15 secondes avant de servir. Après la troisième infusion, vous pouvez, si vous le voulez, faire une quatrième et dernière infusion. Durée d'infusion: 20 secondes



Les feuilles commencent à s'ouvrir lors de la première infusion.



Les feuilles sont complètement ouvertes lors de la quatrième infusion.

### ► Profitons des feuilles de thé jusqu'au bout !

Enfin présentez les feuilles de thé bouillies en salade. Nous vous recommandons d'ajouter un peu de sauce de soja et de bonito. Bonne appétit !



Vous trouverez des feuilles de thé ENTIERES (ce qui n'est pas le cas de tous les théés verts).



Salade de thé vert

\* : Vous trouverez les définitions de ces termes japonais dans notre glossaire à télécharger sur notre site.

# GLOSSAIRE EN FRANCAIS

## CHÂHAN (plat de riz)

Le riz CHÂHAN est une sorte de riz cantonais à la japonaise.

## GYÔZA

Raviolis de viande hâchée et de chou râpé.

## HÔJI (thé vert)

Il s'agit d'un thé vert torréfié.

Pour faire du thé HÔJI, on utilise des feuilles de thé vert récoltées en octobre. Le goût original de ce thé vert est obtenu grâce à la toréfaction. Il rappelle le goût du café mais sa teneur en caféine est très faible.

## KABUSE (thé vert)

Le thé KABUSE est un thé vert comme les autres mais la récolte se passe un peu différemment. En effet, le thé est recouvert à l'aide d'une bâche avant la récolte afin d'augmenter le taux de théanine contenu dans les fines aiguilles du thé UJI.

La théanine, rappelons-le, a un effet relaxant et déstressant.

## OCHAZUKE

Riz recouvert d'eau chaude ou de thé vert et consommé tel quel.

## OKAYU

Soupe ou bouillie de riz préparée à l'aide d'un bouillon (de poule souvent).

## PONZU (sauce)

La sauce PONZU est une sauce japonaise faite à base de sauce de soja, vinaigre, citron japonais, sucre, sel et autres ingrédients. Les Japonais l'utilisent fréquemment pour remplacer la sauce de soja et saler des salades.

## SHABU SHABU

Sorte de fondue à la japonaise. On fait bouillir de fines tranches de viande dans un caquelon ainsi que toutes sortes de légumes.

## SHIBUMI

Il est difficile de traduire en français le mot « Shibumi ». Pour les Japonais, cette notion évoque un goût acide mais dans le bon sens du terme. Si on se risque à le traduire alors on peut proposer : « un goût délicieusement acide / agréablement acide ».

## UJI (thé vert)

Au Japon, il existe deux types de thé vert très célèbres : le thé de Shizuoka et le thé de Kyoto. Le thé de la ville de UJI est produit dans la préfecture de Kyoto. C'est pourquoi notre thé s'appelle le thé UJI ou UJICHA en japonais.

(Prononcez « UJI-TCHA »)

Traducteurs : Lucilia Kobayashi

Rev.01