Livre de recettes autour du THÉ

tea by Thé

Tefal

Le thé

HISTOIRE

En 2727 avant notre ère, la légende dit que l'Empereur Shen Nong faisait bouillir de l'eau à l'abri d'un arbre pour se désaltérer, quand une brise légère agita les branches et en détacha quelques feuilles. Elles tombèrent dans l'eau et lui donnèrent une couleur et un parfum délicat. L'Empereur y goûta et s'en délecta. L'arbre était un théier sauvage : ***le thé était né !***

Le théier, Camelia sinensis est originaire d'une région qui s'étend depuis le triangle d'or jusqu'au montagne du Yunnan en Chine et la jungle d'Assam en Inde.

Les producteurs de thé sont principalement, la Chine qui est le berceau du thé, l'Inde, le Kenya, le Sri Lanka.

Le thé arrive en Europe au XVIIe siècle. Aujourd'hui le thé est la première boisson mondiale après l'eau.

LA CULTURE DU THÉ

Les feuilles sont récoltées trois fois par an.

La première récolte a lieu de mi-mars à mi-avril et donne au thé une saveur douce et végétale c'est le « First Flush » et révèle des thés rares et aromatiques.

La deuxième récolte entre mi-avril et mi-mai donne un thé plus fruité et enfin, la troisième récolte entre mi-mai et mi-juillet donne un parfum plus corsé.

VERT, NOIR, BLANC... LES COULEURS DES THÉS : **UNE HISTOIRE** d'oxydation

Quel que soit la couleur des thés, noirs, blancs, verts, bleu-verts, ils proviennent de la même plante le théier. C'est le traitement qui donne sa couleur au thé.
Les thés verts *sont des thés non fermentés. Les feuilles subissent trois opérations : la torréfaction, le roulage et la dessiccation.*
Les thés noirs *sont des thés dont la fermentation a été menée jusqu'au bout, cinq opérations sont nécessaires : flétrissage, roulage, fermentation, torréfaction et triage.*
Les thés blancs *sont des thés à l'état naturel, leurs feuilles ne subissent que deux opérations : un flétrissage et une dessiccation.*
Le thé au jasmin *est l'ancêtre du thé aromatisé.*
Le thé Oolong *est un thé semi fermenté entre le thé noir et le thé vert. Il est faible en théine.*

LES BIENFAITS DU THÉ

Le thé fait partie de la pharmacopée traditionnelle chinoise depuis plus de deux mille ans.
Les principales vertus attribuées au thé sont extrêmement variées, bon pour l'esprit, bon pour le corps le thé véhicule toujours une image de pureté et de sérénité.
L' atout majeur du thé vert est ses puissantes vertus anti-oxydantes qui permettent de lutter contre les radicaux libres responsables entre autre de notre vieillissement.

" Si l'on consomme du thé assez longtemps, le corps gagne en force et l'esprit en acuité "

Empereur Shen Nong

POUR BIEN PRÉPARER son thé

LA QUALITÉ DE L'EAU

Il faut utiliser de l'eau de source fraîche ou de l'eau filtrée, peu calcaire et très peu minéralisée c'est 50% de la réussite du thé. L'idéal est de la faire chauffer dans une bouilloire dont on prendra soin de vider les restant d'eau après chaque utilisation.

LE DOSAGE

On compte 2 g de thé pour 10cl d'eau, il est inutile de rajouter une dose pour la théière. Au contraire plus on infuse dans un grand volume plus on réduit le dosage.

LES THÉS aromatisés

L'arrivée des thés aromatisés a eu une répercussion positive sur la consommation du thé qui pâtissait d'une image vieillotte et principalement féminine.
Ces nouveaux thés aux mélanges d'arômes et aux noms faisant rêver et voyager ont permis de reconquérir de nouveaux consommateurs et aussi d'en faire une boisson contemporaine et moderne.

POUR LE PLAISIR DE DÉGUSTER LE THÉ *autrement !*

Fort de l'engouement que rencontre le thé et notamment des thés glacés, nous avons eu envie de réaliser un salon de thé, loin des codes habituels.

Moderne et ludique, tea by Thé est allé plus loin en déclinant des cocktails chauds et glacés, en osant des mélanges où les notes du thé et les arômes se mêlent, en utilisant toujours des ingrédients de qualité.

Nous espérons que vous aurez plaisir à réaliser ces quelques recettes que nous vous proposons et pourquoi pas en créer d'autres.

2 Place du Palais Royal • Paris 1er
www.teabythe.com

LES CONSEILS DE TEA BY THÉ

Difficile parfois de peser le thé.

Pour le thé aux feuilles moyennement volumineuses *(thés rouges et noirs non compressées), comptez une cuillère à café rase par tasse de 10 cl.*

Pour les thés volumineux *(thés blancs, thés wu long) comptez une bonne pincée (en utilisant le pouce, l'index et le majeur) par tasse.*

Pour les thé verts *qui sont très denses, comptez une cuillère de thé rase pour deux tasses.*

Pour l'infusion, *procurez-vous un minuteur (minutes et secondes !), cela vous évitera d'oublier votre thé et de le rater.*

Versez toujours doucement l'eau sur le thé afin d'éviter de brûler les feuilles.

Sommaire

Cocktails Thé Vert Jasmin
THÉ VERT PÉTILLANT MENTHE FRAICHE / GLAÇÉ — P. 10-11

Cocktails Thé Noir de Chine
THÉ GLACÉ POMME-CANNELLE / GLAÇÉ — P. 12-13
THÉ LATTÉ-CHOCOLAT-NOISETTE / CHAUD — P. 14-15
THÉ NOIR MIEL-PIGNONS / CHAUD — P. 16-17

Cocktails Thé Noir Earl Grey Bergamote
EARL GREY MENTHE-CHANTILLY / CHAUD OU GLAÇÉ — P. 18-19
EARL GREY LATTÉ-VANILLA / CHAUD OU GLAÇÉ — P. 20-21

Cocktails Thé Rouge « Rooibos » sans théine
THÉ ROUGE LATTÉ-FRAMBOISE / CHAUD OU GLAÇÉ — P. 22-23
THÉ ROUGE PÉTILLANT CASSIS / GLAÇÉ — P. 24-25

Cocktails Chai aux Epices
CHAI ÉPICÉ AU GINGEMBRE / CHAUD OU GLAÇÉ — P. 26-27
CHAI ÉPICÉ CHOCOLAT NOIR / CHAUD OU GLAÇÉ — P. 28-29

Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées par tea by Thé

À consommer chaud

À consommer froid

Thé vert pétillant
MENTHE FRAICHE

6 Pers. | 6 grands Verres

INGRÉDIENTS

12 grammes de **THÉ VERT JASMIN**
(soit 4 cuillères à café bien pleines)
14 cl sirop de canne *(soit 10 cuillères à soupe)*
1/2 litre de limonade
1 citron vert
Menthe fraîche

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **THÉ VERT JASMIN**
1 litre d'eau + 12 grammes de **THÉ VERT JASMIN.**
Laisser refroidir.

Peler avec un épluche légume le citron vert délicatement en évitant de prendre la partie blanche et conserver les zestes.
Presser le citron vert.

Dans un grand pichet
Mélanger le litre de **THÉ VERT JASMIN** avec le sirop de canne, la limonade et le jus de citron vert. Bien mélanger et conserver au réfrigérateur.
Laver les feuilles de menthe fraîche.
Remplir chaque verre avec 10 feuilles de menthe fraîche (légèrement écrasées entre les deux mains), un zeste de citron vert et des glaçons.

Ajouter le mélange et servir bien glacé.

Thé Glacé
POMME-CANNELLE

6 Pers. | **6 grands Verres**

INGRÉDIENTS

15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
½ litre de jus de pommes
12 cl sirop de canne *(soit 8 cuilléres à soupe)*
2 bâtons de cannelle

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **THÉ NOIR de Chine**
1 litre d'eau + 15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**

Dans le thé chaud, laisser infuser pendant 1h les 2 bâtons de cannelle.
Laisser refroidir.

Dans un grand pichet
Mélanger le litre de **THÉ NOIR de Chine** infusé avec la cannelle, le sirop de sucre de canne et le jus de pomme. Bien mélanger.

Remplir chaque verre à moitié de glaçons.

Ajouter le mélange et servir bien glaçé.

Thé Latte
CHOCOLAT-NOISETTE

6 Pers. | 6 grandes tasses

INGRÉDIENTS

15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
1/4 litre de lait demi-écrémé
4 cuilléres à soupe bien pleine de pâte à tartiner chocolat-noisette.

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **THÉ NOIR de Chine**
1 litre d'eau + 15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**

Dans une casserole, faire chauffer le lait demi-écrémé.
Lorsque le lait est chaud (ne pas laisser bouillir), retirer du feu.

Ajouter la pâte à tartiner (remuer si nécessaire avec un fouet).
Ajouter le litre de **THÉ NOIR de Chine** chaud tout en remuant le mélange.

Servir chaud.

Variante *Ajouter une rosace de crème sucrée chantilly.*
Saupoudrer de cacao pour le décor.

Mélange gourmand, idéal au goûter !

Thé Noir
MIEL-PIGNONS

Mélange original et croquant !

6 Pers. | **6 grandes tasses**

INGRÉDIENTS

15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
1/4 litre de lait demi-écrémé
4 cuilléres à soupe bien pleine de miel liquide
50 grammes de pignons de pin

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **THÉ NOIR de Chine**
1 litre d'eau + 15 grammes de **THÉ NOIR de Chine**

Préparer les pignons de pin en les faisant dorer dans une poêle à sec (à feu vif) en remuant constamment.

Lorsqu'ils sont dorés, retirer la poêle du feu et réserver les pignons dans une coupelle pour le décoration.

Dans une casserole faire chauffer le lait demi-écrémé . Lorsque le lait est chaud (ne pas laisser bouillir), retirer du feu.
Ajouter le miel en remuant si nécessaire avec un fouet.
Ajouter le litre de **THÉ NOIR de Chine** chaud tout en remuant le mélange.

Servir bien chaud dans des tasses et mettre sur le dessus la valeur d'une cuillère à café de pignons de pin dorés.

Earl Grey
MENTHE-CHANTILLY

4 Pers. | 4 grands Mugs

INGRÉDIENTS

15 grammes d'**EARL GREY**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
½ litre lait demi-écrémé
14 cl sirop de menthe glaciale *(soit 10 cuillères à soupe)*
1 bombe de crème sucrée chantilly

PRÉPARATION

Préparer 1 litre d'**EARL GREY**
1 litre d'eau + 15 grammes **d'EARL GREY**

Dans une casserole faire chauffer ½ litre de lait demi-écrémé.
Lorsque le lait est chaud (ne pas laisser bouillir), ajouter 15cl sirop de menthe glaciale.
Ajouter le litre d'**EARL GREY.**
Bien mélanger et servir bien chaud dans des Mugs ou des grandes tasses.
Sur le dessus des Mugs ou des grandes tasses, faire une rosace en tournant avec la crème sucrée chantilly, ajouter quelques gouttes de sirop de menthe glaciale pour décorer et servir.

À déguster avec une paille et une petite cuillère.

Variante *Mis à rafraîchir au frigo, ce mélange peut être servi glacé. Ajouter la crème sucrée chantilly et le décor au moment de déguster.*

Mélange gourmand, presqu'un dessert !

Earl Grey
LATTE-VANILLA

4 Pers. | 4 grands Mugs

Mélange délicat d'après-midi pour accompagner biscuit ou génoise...

INGRÉDIENTS

15 grammes d'**EARL GREY**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
½ litre lait demi-écrémé
1 gousse de vanille fendue en deux
Sucre poudre ou morceaux *(environ 120 g, soit 6 cuillères à soupe)*

PRÉPARATION

Préparer 1 litre d'**EARL GREY**
1 litre d'eau + 15 grammes d'**EARL GREY**

Dans une casserole faire chauffer ½ litre de lait demi-écrémé avec une gousse de vanille coupée en deux. Lorsque le lait est chaud (ne pas laisser bouillir), mettre de coté.
Avec un couteau, récupérer un peu des graines de vanille et mélanger au lait chaud.
Ajouter le litre d'**EARL GREY.**
Ajouter du sucre en poudre ou en morceaux, goûter et sucrer selon le goût souhaité.
Bien mélanger et servir bien chaud dans des Mugs ou des grandes tasses.

Variante

Mis à rafraîchir au frigo, ce mélange peut être servi glaçé. On peut aussi remplacer la gousse de vanille par du sucre vanillée, de la vanille en poudre ou liquide. Gouter pour doser la vanille.

Thé rouge
LATTE-FRAMBOISE

6 Pers. | 6 grands Mugs

INGRÉDIENTS

35 grammes de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGE**
(soit 6 cuillères à café bien pleines)
14 cl sirop de framboise soit 10 cuillères à soupe
¼ litre de lait demi-écrémé
1 bombe de crème sucrée chantilly

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGE**
1 litre d'eau + 35 grammes de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGE**.

Dans une casserole faire chauffer 1/4 litre de lait demi-écrémé. Lorsque le lait est chaud (ne pas laisser bouillir), ajouter 12cl de sirop de framboise. Ajouter le litre **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGE.** Bien mélanger.
Servir chaud dans des Mugs ou grandes tasses.

Sur le dessus des Mugs ou des grandes tasses, faire une rosace en tournant avec la crème sucrée chantilly, ajouter quelques gouttes de sirop de framboise pour décorer et servir.

A déguster avec une paille et une petite cuillère.

Variante

Mis à rafraîchir au frigo, ce mélange peut être servi glaçé. Ajouter la crème sucrée chantilly et le décor au moment de déguster.

Mélange délicat, un plein de douceur !

Thé rouge
PÉTILLANT CASSIS

6 Pers. | **6 grands Verres**

INGRÉDIENTS

35 grammes de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGES**
(soit 6 cuillères à café bien pleines)
12 cl sirop de cassis soit 8 cuillères à soupe
½ litre de limonade

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGES**
1 litre d'eau + 35 grammes de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGES**.
Laisser refroidir.

Dans un grand pichet
Mélanger le litre de **ROOIBOS POMMES-FRUITS ROUGES** avec la limonade et le sirop de cassis. Bien mélanger, mettre au réfrigérateur.

Remplir chaque verre de glaçons. Ajouter le mélange, et servir bien glacé.

A déguster avec une paille.

Chai épicé
AU GINGEMBRE

4 Pers. | 4 grands Mugs

INGRÉDIENTS

20 grammes de **CHAI AUX ÉPICES**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
1 morceau de gingembre frais râpé *(la grosseur d'un oeuf)*
Sucre en poudre ou en morceaux *(environ 120 g, soit 6 cuillères à soupe)*

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **CHAI AUX ÉPICES**
1 litre d'eau + 20 grammes de **CHAI AUX ÉPICES**

Dans une casserole faire chauffer ½ litre de lait demi-écrémé
Lorsque le lait est chaud, ne pas laisser bouillir.
Ajouter le litre d'EARL GREY.
Ajouter du sucre poudre ou sucre en morceaux.
Ajouter le gingembre rapé par petite quantité afin d'avoir le goût souhaité plus ou moins poivré. Bien mélanger et servir chaud.

Verser dans des Mugs ou des grandes tasses avec des biscuits spéculos en accompagnement.

Variante *Mis à rafraîchir au frigo, ce mélange peut être servi glacé.*

Mélange d'énergie au goût épicé

Chai épicé
AU CHOCOLAT NOIR

6 Pers. | 6 grandes tasses

INGRÉDIENTS

20 grammes de **CHAI AUX ÉPICES**
(soit 5 cuillères à café bien pleines)
12 cl sirop de canne soit 8 cuilléres à soupe
200 grammes de chocolat noir à cuire

PRÉPARATION

Préparer 1 litre de **CHAI AUX ÉPICES**
1 litre d'eau + 20 grammes de **CHAI AUX ÉPICES**

Dans une casserole mettre le **CHAI AUX ÉPICES** préparé et très chaud, en dehors du feu.

Ajouter le chocolat à cuire en morceaux et le sirop de sucre de canne, laisser fondre le chocolat et si besoin utiliser un fouet, le mélange est prêt.

Servir bien chaud dans des tasses.

Variante

Mis à rafraîchir au frigo, ce mélange peut être servi glaçé. On peut aussi ajouter de la crème sucrée chantilly en faisant une rosace de chantilly au moment de servir. Saupoudrer de cacao pour le décor.

Mélange original !

Design Graphique
JPM & Associés

Photographies recettes
Alain Gelberger

Autres photographies
Fotolia

Recettes crées par
tea by Thé

www.tefal.com

SAS SEB -21261 SELONGEY CEDEX
RCS B 302 412 226
Tous droits réservés

NC00111345