

# LUPICIA

綠碧茶園

Mai-Juin 2021

VOL.48

L'art du thé sous toutes ses formes

*Ce mois-ci*

Gardez la forme  
avec le thé vert japonais

*Éditions spéciales*

Thés fruités

*Thés saisonniers*

Hatsukoï & Natsukoï

*Recettes*

Cocktails citronnés

*Gourmand*

Épicerie japonaise BIO

Ce mois-ci

# Gardez la forme avec le thé vert japonais

*Le thé vert, un allié précieux dans notre quotidien.*

Le thé a longtemps été utilisé en tant que "boisson médicamenteuse". En Chine, berceau du thé, il existe une légende selon laquelle l'empereur "Shennong" utilisait le thé pour purifier son corps. Au Japon, le livre "Kissayojoki" du prêtre Zen Eisai, a fortement participé à la propagation du thé sur l'archipel. Dans son ouvrage, il y décrit notamment les diverses vertus et avantages sur la santé liés à la consommation du thé.

## La force du thé vert

Aujourd'hui, tout le monde porte une attention particulière à sa santé et le thé vert est de plus en plus apprécié pour ses bienfaits. Il contient divers composants tels que la catéchine, la théanine, des vitamines et des minéraux ; mais parmi tous ces composants, c'est la catéchine qui présente le plus de vertus. Pour rappel, la catéchine est un type de polyphénol. Il existe différents types de catéchines, l'épigallocatechine gallate en particulier, attire l'attention pour ses bienfaits sur la santé.

En effet, il a été démontré que cet antioxydant, naturellement présent dans le thé, a une forte capacité de protection et possède aussi diverses fonctions bénéfiques, notamment son action antibactérienne et contre les maladies liées à nos modes de vie de tous



les jours. Étonnamment, l'épigallocatechine gallate ne se trouve pas dans le thé noir ou le thé oolong et est un composant propre au thé vert.

## Le compagnon idéal pour une bonne immunité

Notre immunité diminue en raison de divers facteurs tels que la fatigue et le stress. Si vous n'êtes pas en bonne condition physique, votre barrière contre les agents pathogènes s'affaiblira et vous vous sentirez souvent anxieux. La catéchine, la théanine,

la vitamine C, etc... contenues dans le thé vert sont connues pour avoir une fonction de stimulation de l'immunité.

Au Japon, une étude épidémiologique menée sur les enfants des écoles élémentaires a révélé que les enfants qui ont l'habitude de boire 1 à 5 tasses de thé vert par jour sont moins susceptibles de développer la grippe que ceux qui boivent moins d'une tasse par jour. On dit qu'un type de catéchine contenu dans le thé vert aide le système immunitaire à empêcher l'invasion d'agents pathogènes.

## Le plus grand ennemi du stress

Si vous êtes de nature anxieuse, vous vous inquiétez des effets du stress. Le stress est le plus grand ennemi de notre santé et avoir un moyen de le soulager vous aidera à rester en forme.

La théanine, qui en plus d'apporter un côté très doux au thé vert, est connue pour avoir un effet relaxant élevé. Dans une période où l'on passe plus de temps à la maison, faire une pause avec un thé vert permet de se détendre.

Renforcer son immunité ne se limite pas essentiellement au thé mais se détendre naturellement et faire retomber votre stress est important. Pensez donc à faire des coupures régulièrement.



## Notre sélection de thés verts

*Des thés particulièrement riches en catéchine.*

### SENCHA "TAKACHIHO"

Thé vert

Thé vert sencha savoureux et peu astringent, riche en catéchine et qui peut être consommé quotidiennement.

 Vrac 50g **6,90€ TTC**

 Infusettes x10 **8,00€ TTC**

 Boite 50g **9,90€ TTC**



### SENCHA "AYA"

Thé vert

Thé vert sencha à étuvée longue, libère des saveurs douces et onctueuses. Un thé vert nature velouté, savoureux et facile à boire.

 Vrac 50g **12,00€ TTC**

 Boite 50g **15,00€ TTC**



### GYOKURO "KATSURA"

Thé vert

Thé vert de qualité supérieure cultivé avec le plus grand soin à l'abri de la lumière. Liqueur veloutée, délicate et à la profonde douceur.

 Vrac 50g **23,00€ TTC**

 Boite 50g **26,00€ TTC**



### MATCHA À DÉGUSTER "KURAMA"

Thé vert

Matcha biologique issu de la région de Kyoto (Uji). Liqueur intense accompagnée d'un parfum riche et abondant.

 Boite 20g **12,00€ TTC**



### KAMA-IRI CHA "HYÛGA"

Thé vert

Thé vert précieux réalisé à l'aide de la méthode Kama-iri dont s'exhale un parfum agréable et légèrement torréfié.

 Vrac 50g **11,00€ TTC**

 Boite 50g **14,00€ TTC**



## Éditions spéciales thés fruités



### CERISE SAKURAMBO VERT

Thé vert

Thé vert japonais à la grande fraîcheur et au fruité vivifiant, le Cerise Vert est parsemé de poivre rose et de romarin. Cette fraîcheur est aussi saisissante au nez qu'en bouche, avec des notes d'herbe coupée, de menthe et de romarin accompagnant la cerise japonaise. Il est aussi rond et peu amer en bouche. Il laisse une impression agréable de netteté.

■ Vrac 50g 5,50€ TTC    ● Boite 50g 8,50€ TTC



### PAMPLEMOUSSE VERT

Thé vert

Thé vert japonais de type Sencha, parfumé au pamplemousse. Toute la fraîcheur et l'expressivité du pamplemousse se révèle au nez, vif, opulent, puis s'équilibre au palais avec un thé vert japonais de qualité, issu de secondes récoltes, riche en antioxydants.

■ Vrac 50g 5,90€ TTC    ● Boite 50g 8,90€ TTC



### CERISE SAKURAMBO NOIR

Thé noir

Le thé Cerise est un thé noir léger et fruité, basé sur la fraîcheur des cerises japonaises sakurambo à la fois sucrées et acidulées. Au nez comme en bouche, son fruit, sans artifices, est bien présent. Le romarin et le poivre rose renforce la fraîcheur de ce thé. Très peu tannique, ce thé noir laisse le palais frais et net.

■ Vrac 50g 5,50€ TTC    ● Boite 50g 8,50€ TTC



### MUSCAT

Thé noir

Notre blend de thés noirs est associé au muscat, raisin doux et aromatique évoquant un parfum très caractéristique et intense. Fruité au nez, il se montre rond et gourmand en bouche, avec un thé noir qui se confond avec la douceur du raisin blanc, des notes miellées complétant le généreux bouquet de ce thé fruité par excellence.

■ Vrac 50g 5,00€ TTC    ● Boite 50g 8,00€ TTC

# HATSUKOÏ & NATSUKOÏ

*Idéal pour l'été, ces thés saisonniers au parfum citronné pourront se déguster aussi bien en thé chaud qu'en thé glacé.*



## NATSUKOÏ Thé noir

Thé noir au parfum frais et acidulé du citron. Les feuilles de ce thé noir s'associent parfaitement au citron et libèrent des saveurs profondes et légèrement acidulées.

 Vrac 50g 6,80€ TTC

 Boite 40g 10,00€ TTC

## HATSUKOÏ Thé vert

Thé vert japonais aux saveurs rafraîchissantes de la citronnelle et du citron vert. Retrouvez un mélange parfait de saveurs à déguster aussi bien en thé chaud ou en thé glacé.

 Vrac 50g 6,80€ TTC

 Boite 50g 10,30€ TTC

## Recettes au thé pour l'été

*Des préparations réalisées avec nos thés saisonniers pour vous rafraîchir.*

### Recette 1

## Thé HATSUKOÏ à la menthe

Préparation pour 1 personne :

1. Mettre des feuilles de menthe fraîches au fond d'un verre et les broyer légèrement.
2. Verser le thé Hatsukoï préparé préalablement à l'eau ambiante (pour 1 personne, 2 à 3g de thé pour 200ml d'eau infusé au frigo 5 à 6h)
3. Si vous aimez l'acidité, ajouter un peu de citron, votre préparation est prête.



### Recette 2

## Gelée de citron de NATSUKOÏ

Préparation pour 1 personne:

1. Mettre 8g de feuilles de thé Natsukoï dans 400 ml d'eau bouillante, laisser infuser 3'30 min. puis filtrer avec une passoire à thé.
2. Ajouter 5g de gélatines en poudre et 2 cuillères à soupe de sucre puis bien remuer pour dissoudre le tout.
3. Verser le mélange dans un récipient et laisser refroidir au réfrigérateur pour faire durcir la texture. Vous pouvez aussi y ajouter du sirop de citron si vous le souhaitez.



### Comment faire du sirop de citron ?

Mettre 1 cuillère à soupe de sucre et d'eau et 1/2 cuillère à soupe de jus de citron dans un récipient résistant à la chaleur et faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes.



## ÉPICERIE JAPONAISE BIO

Découvrez notre sélection de produits bio de qualité pour cuisiner vos plats japonais ou pour apporter une touche asiatique à vos recettes préférées. Dégustez dès maintenant le meilleur de l'épicerie japonaise. Disponibles sur Internet et en boutique.

**PÂTES, SAUCES, TÔFU, ALGUES, CONDIMENTS, SNACKS...**



Sauce Teriyaki



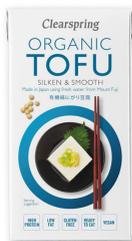
Sauce Soja



Sauce Ponzu



Huile de sésame



### TÔFU SOYEUX BIO

Ce tofu bio primé est fabriqué au Japon avec seulement trois ingrédients : des fèves de soja biologiques, de l'eau de source fraîche du Mont Fuji et du Nigari (un coagulant naturel riche en minéraux provenant de l'eau de mer).

Poids net : 300g Origine : Japon



Nouilles UDON



Nouilles SOBA



Nouilles sans gluten



Ramen et bouillon Soja

### MISO BLANC BIO

Riche en protéines, ce miso blanc non pasteurisé et naturellement fermenté est issu de l'agriculture biologique. Il est fabriqué selon une vieille recette familiale dans la préfecture de Nagano au Japon et offre un délicieux équilibre entre saveur et douceur tout en conservant une saveur prononcée en umami. Utilisez-le pour faire une authentique soupe miso japonaise ou pour assaisonner et enrichir la saveur de vos ragoûts, de vos sauces ou vinaigrettes et même en glaçage.

Poids net : 270g Origine : Japon



### CRACKERS AU SÉSAME NOIR BIO

Ces crackers japonais légers et croustillants, sans gluten, sont confectionnés à la perfection. Une manière délicieuse de profiter des bienfaits du riz complet biologique, des graines de sésame riches en minéraux et d'une sauce soja tamari naturelle. La seconde génération de producteurs utilise les ingrédients de la plus haute qualité et produit ces crackers authentiques grâce à des recettes traditionnelles et des méthodes ancestrales.

Poids net : 40g Origine : Japon



### ALGUES WAKAME BIO

Le wakame est une algue très appréciée dans la cuisine japonaise. Ses feuilles d'un vert sombre ont une saveur délicate et une texture tendre. Le wakame est riche en protéines, en fibres, en iodines et est sans matière grasse.

Poids net : 30g Origine : Cultivé dans l'océan atlantique



# Recette pas à pas

Suivez notre recette en 9 étapes pour préparer 12 makis.

### Ingrédients nécessaires :

125g de riz à sushi bio non cuit, 170 ml d'eau froide, 2 feuilles d'algues Nori, ½ concombre, gingembre, radis marinés Daikon, 2 c. à café de purée d'Umehoshi (facultatif), 1 tapis à sushi, sauce soja, pâte de wasabi japonais. Le poivre, la carotte, l'avocat, la ciboulette ou d'autres garnitures de votre choix peuvent également être utilisés.

### Assaisonnement :

2 c. à café de vinaigre de riz brun, 1 c. à café de mirin Mikawa ou de riz mirin ou 1 c. à soupe d'assaisonnement pour riz à sushi peut être utilisé à la place des deux ci-dessus.



**1.** Dans un bol, laver le riz avec de l'eau froide en manipulant doucement les grains et en les rinçant fréquemment jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faire tremper dans 170 ml d'eau froide pendant 30 minutes avant la cuisson.



**2.** Verser le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter avec le couvercle pendant 10 à 12 minutes. Retirer du feu et laisser reposer encore 10 minutes.



**3.** À l'aide d'une spatule, étaler doucement le riz sur la base d'un grand bol. Verser l'assaisonnement uniformément sur le riz et faire des mouvements de coupe et de pliage avec la spatule pour bien le mélanger.



**4.** Placer la feuille d'algue Nori, côté brillant vers le bas, sur les nattes pour maki. Répartir uniformément la moitié du riz sur l'algue en laissant 1 cm de dégagement en haut.



**5.** Faire un canal peu profond à 3 cm du bord inférieur, remplir d'une fine couche de purée d'umehoshi et déposer dessus les garnitures de concombre, de daikon et de gingembre.



**6.** Commencer à rouler le tapis du bord le plus proche loin de vous, en gardant le remplissage en place avec vos doigts. Rouler fermement mais ne pas appuyer trop fort pour éviter que le riz sorte sur les côtés.



**7.** Continuer à rouler jusqu'à ce que vous atteignez la fin de la feuille d'algue nori, en la maintenant bien serrée. S'assurer de ne pas rouler le tapis avec vos sushis.



**8.** Retirer le rouleau du tapis et le couper en 6 morceaux avec un couteau humide, en effectuant un mouvement de sciage régulier. Répéter avec l'autre feuille d'algue de nori.



**9.** Servir avec une coupelle de sauce soja tamari et du wasabi japonais biologiques.



## SET DE PRÉPARATION POUR MAKIS

Ce pack contient tout le nécessaire à la préparation de vos makis japonais. Le makizushi, parfois appelé makimono, souvent simplement appelé maki en Europe, est une spécialité culinaire japonaise se présentant sous la forme d'un rouleau d'algue nori séchée entourant du riz blanc mélangé à du vinaigre de riz sucré, et farci par divers aliments, en particulier du poisson cru ou des plantes. Au Japon, les makis sont souvent servis avec de la soupe miso et du thé vert sencha.

# Programme FIDÉLITHÉ™

Collectez des points FIDÉLITHÉ™ pour chacune de vos commandes passées sur Internet ou en boutique et choisissez vos cadeaux (thés, accessoires, goodies...) au sein de notre sélection.



**BOULE À THÉ**  
1400 points



**ÉCO-BAG PLIABLE**  
2000 points



**MUG LUPICIA**  
2500 points



**COUPELLES KUTANI**  
5000 points



**BOITE À THÉ  
EN CERISIER**  
2000 points



**TOTE-BAG LUPICIA**  
2000 points

## COMMENT CELA FONCTIONNE ?

À chaque fois que vous dépensez 1€ chez LUPICIA, vous gagnez 10 points FIDÉLITHÉ™. Lors de la validation de votre commande, vous pourrez voir directement le nombre de points disponibles et vous aurez alors la possibilité de sélectionner un cadeau ou de continuer à cumuler des points.