

LUPICIA

綠碧茶園

Septembre-Octobre 2021

VOL.51

L'art du thé sous toutes ses formes

Ce mois-ci

Réchauffer son corps pour affronter l'hiver

Sélection

Thés pour l'automne-hiver

Thés saisonniers

3 thés aux saveurs automnales

Nouveau

Sakés japonais et Made in France



Ce mois-ci

Réchauffer son corps pour affronter l'hiver

Êtes-vous préparé à l'arrivée de l'hiver et des températures en baisse ? Afin de se protéger du froid, il est important de bien se préparer.

Une sensibilité accrue au froid

Beaucoup de personnes peuvent souffrir du froid avant l'arrivée de l'hiver. Souvent, le soir avant de se coucher, les extrémités des membres sont plus froides et l'on trouve le sommeil plus difficilement. Il est reconnu que le froid peut causer de nombreux bouleversements au quotidien.

Les symptômes varient d'une personne à l'autre : mauvaise circulation sanguine, bouffées de chaleur ou bien une forte transpiration peuvent être liées à une sensibilité particulière au froid. Les causes le plus souvent avancées sont des habitudes alimentaires déséquilibrées, le manque d'exercice ou bien encore le stress.

Les symptômes du froid

Il a été prouvé médicalement que le froid a un effet sur la santé. En effet, lorsque la température corporelle baisse de 1°C, l'efficacité du métabolisme diminuerait de 12 à 20% et l'immunité, quant à elle, diminuerait de 30%.

L'organisme, mais aussi le mental, se retrouvent alors déséquilibrés et cela peut entraîner une fatigue chronique. En hiver, le corps se refroidit plus rapidement et il faut donc prendre des précautions particulières en amont.

Comme mentionné précédemment, il existe différents symptômes et le froid peut être ressenti à différents niveaux : les extrémités



ou seuls les bouts des membres, le bas du corps qui se refroidit et gonfle facilement, "le froid intérieur" qui concerne les organes internes

(principalement à cause de l'alimentation) et enfin le "froid intégral" ressenti dans tout le corps. On peut donc différencier plusieurs types de froids et il est important de réchauffer son corps de manière adaptée.



Réchauffer son corps selon ses symptômes

La caféine (ou théine) ont des vertus reconnues : elles poussent le corps à générer de l'adrénaline, ce qui aide le sang à mieux circuler et, donc, réchauffer même les extrémités. Et les tisanes ont des bienfaits à ne pas sous-estimer. Un thé chaud aura donc un effet positif pour vous réchauffer une fois chez vous ou arrivé sur votre lieu de travail mais il est important de se prémunir en amont lorsqu'il fait froid.

Tout d'abord, pour ceux qui ont les extrémités des articulations froides, le réchauffement du corps par des protections extérieures est recommandé. Le but est de garder les "CPC" (Cou, Poignets et Chevilles) au chaud afin que le flux sanguin au bout des membres se fasse normalement.

Pour ceux qui subissent le "froid intérieur", il est fort possible que vos muscles soient

faibles en raison d'un manque d'exercice, vous devez donc faire de l'exercice modérément mais régulièrement. Bouger en marchant ou en s'étirant pour éviter de se refroidir rapidement est une solution simple et efficace. Vous pouvez aussi avoir une certaine sensibilité au froid causée par le stress. Pour ceux qui y sont sensibles, se détendre avec un bon bain aux huiles essentielles est conseillé.

Attention à ne pas boire votre thé brûlant. Le corps aura effectivement une sensation de chaleur, mais de courte durée, car l'organisme doit conserver une température constante. S'il est confronté à une température trop chaude, il essaiera de rééquilibrer la température. De ce fait, quand on absorbe une boisson bouillante, l'organisme transpire d'abord et se refroidit vite ensuite. Veillez donc à préparer votre thé à la bonne température afin qu'il ne soit pas brûlant.

Choisissez votre thé pour passer l'hiver

Réchauffez-vous avec un bon thé

Voici quelques tisanes ou thés recommandés, à vous de choisir selon vos affinités.



Se réchauffer avec du gingembre

GINGEMBRE & MYRTE CITRONNÉ

Tisane - Afrique

Mélange de gingembre, de myrte citronné, d'écorces d'orange, d'honeybush avec un rooibos pour se réchauffer de l'intérieur. Cette tisane favorise une bonne digestion.



-  Vrac 50g 6,00€ TTC
-  Infusette x10 7,00€ TTC
-  Boîte métal 50g 9,00€ TTC

Faire le plein d'antioxydants avec un rooibos gourmand

PÊCHE MELBA

Rooibos - Afrique

Rooibos naturellement sans théine, aux saveurs gourmandes de la pêche et de la crème, accompagné de feuilles de pêcher.



-  Vrac 50g 5,50€ TTC
-  Boîte métal 50g 8,50€ TTC

Se détendre avec une tisane

PAYSAGE DE PROVENCE

Tisane - Japon

Ce mélange de 7 plantes, dont la verveine, est idéal le soir ou après le repas. Il évoque les paysages fleuris de Provence. Cette tisane favorise un bon sommeil et une bonne digestion.



-  Vrac 25g 7,30€ TTC
-  Boîte métal 25g 10,30€ TTC

Se donner de l'énergie

MORINGA

Tisane - Japon

Une plante douce et parfumée à la fois rafraîchissante et énergisante. Ce Moringa issu de la préfecture d'Okinawa, l'île la plus au sud du Japon, a bénéficié d'une attention toute particulière avec une légère torréfaction.



-  Infusette x30 15,50€ TTC



Les thés saisonniers d'automne

Faites vous plaisir
avec nos saveurs d'automne

CHATAIGNE Thé vert

Le mariage du thé vert japonais et de la poudre de Matcha au parfum de la châtaigne en fait un thé harmonieux et doux. Sa liqueur jaune aux reflets verdoyants dégagent des arômes de châtaigne, de marron glacé aux accents vanillés, ainsi que des notes herbacées propres au thé vert et au matcha présent dans ce mélange. Ce bouquet se retrouve au palais, avec une rondeur gourmande apportée à la fois par la châtaigne et le matcha tout en conservant son équilibre grâce au thé vert.

-  Vrac 50g 6,80€ TTC
-  Infusette x10 7,50€ TTC
-  Boîte métal 50g 10,30€ TTC



MOMIJIGARI Thé noir

Thé noir d'Inde au parfum de la pomme et de l'abricot mélangé à des feuilles d'érable "momiji" et de carthame. Momijigari évoque le magnifique dégradé des couleurs automnales des érables japonais, allant du jaune intense au rouge écarlate, aux nuances prune. Au nez comme en bouche, ce thé noir exhale des parfums fruités de pomme, de poire, d'abricot et de sirop d'érable, tout en gardant la structure et l'équilibre du thé noir en bouche.

-  Vrac 50g 6,20€ TTC
-  Boîte métal 50g 9,70€ TTC



Parfum d'automne avec un rooibos

Rooibos avec des notes
de patate douce et de châtaigne.

VELOUTÉ D'AUTOMNE

Rooibos

Rooibos au parfum de la châtaigne et de la patate douce, parsemé de petits morceaux de citrouille. Saveurs d'automne douces et réconfortantes. Rond et gourmand à souhait, son infusion ambrée dégage un parfum chaleureux de châtaigne, de citrouille et de patate douce encore adoucie par le rooibos et ses notes vanillées et légèrement boisées. Un mélange réconfortant et généreux, qui pourra s'apprécier avec du lait et accompagner une tarte à la citrouille ou un carrot cake.

-  Vrac 50g 6,80€ TTC
-  Boîte métal 50g 10,30€ TTC



PUMPKIN TEA Avec le thé "Velouté d'automne"

Un thé chaud et réconfortant parfait pour la saison. Il a été revisité avec une touche de crème pour encore plus de gourmandise.

Ingédients

(pour 1 personne)

Thé recommandé (2.5g),
Eau bouillante 150ml,
Sucre 5g, Purée de
courge 1cas, Crème
fouettée 1 cas, Graines
de courges

Préparation :

- 1 Dans une tasse, faire infuser le thé dans 150ml d'eau bouillante pendant 3min.
- 2 Ajouter la purée de courge et mélanger.
- 3 Déposer la crème fouettée à la surface de votre thé et décorer de quelques graines de courge.





SAKÉS JAPONAIS

Découvrez une sélection de sakés de grande qualité sélectionnés au sein des meilleures brasseries japonaises et notre gamme de sakés Made in France avec des ingrédients locaux et brassés en France par des maîtres brasseurs japonais.

> Disponibles en boutique et sur Internet.

DAIGINJO

Considéré comme l'excellence du saké japonais, le daiginjo a un goût subtil et fruité très léger et parfumé. Il est brassé avec un riz dont chaque grain a été poli à 50-65 %. Les différents processus de brassage sont exécutés avec beaucoup de soin et d'attention.

GINJO

Le ginjo est un saké brassé avec du riz dont les grains ont été polis à 40-50 %. Comme le daiginjo, la saveur du ginjo est légère, parfumée et complexe.

JUNMAI

Brassé uniquement avec du riz, de l'eau filtrée et de la moisissure de koji, le saké junmai a généralement une saveur pleine et légèrement acide. Il se marie bien avec une grande variété d'aliments.

HONJOZO

Le honjozo est brassé avec du riz, de l'eau filtrée, de la moisissure de koji et des levures. Le grain de riz est poli à plus de 30 %. Une petite quantité d'alcool est ajoutée au processus final de fermentation. Sec et doux, habituellement plus léger et plus parfumé que le saké junmai.

SAKÉ KUBOTA MANJYU JUNMAI DAIGINJO

Le meilleur saké de la gamme KUBOTA. Moelleux et rond en bouche. Goût sophistiqué et élégant avec un Umami très équilibré.

VARIÉTÉ JUNMAI DAIGINJO

Considéré comme l'excellence du saké japonais, le daiginjo a un goût subtil et fruité très léger et parfumé. Il est brassé avec un riz dont chaque grain a été poli à 50-65 % et les différents processus de brassage sont exécutés avec beaucoup de soin et d'attention. Le junmai daiginjo est considéré comme le saké de grade le plus élevé. Les meilleurs produits de cette classe ont un bon goût raffiné harmonisé avec l'acidité et l'umami.



KUBOTA
JUNMAI DAIGINJO
300ml



KOZAEMON
TOKUBETSU JUNMAI
300ml et 720ml



GARYUBAI
JUNMAI GINJO
720ml



KAWASEMI
JUNMAI GENSU
720ml



BORN
JUNMAI GINJO
720ml



HAKUTSURU
DAIGINJO
720ml

SAKÉ "THE BARREL" MADE IN FRANCE

Ce saké est vieilli en fûts
de Pinot Noir de Beaune, en Bourgogne.

"Nous avons rencontré l'oenologue renommée, Nadine Gublin à Beaune où elle nous a fait découvrir les meilleurs barils du Domaine Jacques-Prieur, tout en nous partageant son savoir sur les vins. Notre défi fût de réussir à trouver l'harmonie entre l'acidité naturelle de notre saké avec les arômes fruités et complexes des barils de Bourgogne. "THE BARREL" est délicat, élégant et présente des notes de cassis, de vanille, de pain grillé et de thé noir torréfié. "



© Brasserie WAKAZE (France)

SAKÉS MADE
IN FRANCE

Alliant techniques traditionnelles, ingrédients français et techniques innovantes, les sakés de la brasserie Wakaze sont le résultat de plusieurs paires : intuition et précision, expérimentation et maîtrise, histoire et cœur. Afin de démocratiser le saké pour tout le monde, les maîtres brasseurs japonais Takuma et Shoya n'hésitent pas à bousculer les conventions tout en respectant la tradition.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. La vente d'alcool est interdite aux mineurs.



SAKÉ YUZU
750ml

"Nous voulions proposer un apéritif moins sucré, nous avons donc créé le YUZU SAKÉ, sans sucre ajouté, en utilisant du yuzu d'Eus, un des plus beaux villages du sud de la France. Il fait ressortir de la fraîcheur, de l'acidité avec une légère amertume, et l'ajout de la menthe donne de la complexité à l'arôme."



SAKÉ NIGORI
750ml

"Arôme délicat, sensation d'une touche d'arôme de riz. Notre premier NIGORI, étant très apprécié pour sa douceur, ses délicates notes de riz et son élégante robe nuageuse. Lors de la fabrication, nous avons ajouté de la lie de saké dans du saké pur. Des sédiments peuvent donc être présents, n'affectant pas la qualité du produit."



Pratique

VOTRE ESPACE CLIENT ÉVOLUE

MAGAZINES LUPICIA

Retrouvez l'ensemble des magazines LUPICIA accessibles et consultables en ligne, en version PDF.



RECETTES DE THÉ

Essayez l'une de nos nombreuses préparations à base de thé et partez à la découverte de nos recettes, pour tous les goûts, à toute saison.

AVANTAGES FIDELITHÉ™

Consultez directement l'ensemble des cadeaux disponibles avec vos points FIDELITHÉ™.

