

MAISON DE THÉ LUPICIA - 40, rue Bonaparte 75006 Paris - www.lupicia.fr - Tout droit réservé ©LUPICIA

LUPICIA

綠碧茶園

Mai - Juin 2020

VOL.43

L'art du thé sous toutes ses formes



Ce mois-ci

Les thés verts japonais

Recette

Préparation matcha "Usucha"

Nouveau

Bols à matcha Utsuwa

À venir

Wagashis en boutique & Thés saisonniers au citron



Les thés verts japonais

Le thé, et particulièrement le thé vert, est le partenaire idéal pour vous accompagner au quotidien avec ses nombreux bienfaits. Intéressons-nous aux principaux éléments bénéfiques contenus dans le thé vert japonais.

Du thé japonais au quotidien

De plus en plus de personnes font attention à leurs gestes et à leur alimentation au quotidien. En plus d'un bon équilibre nutritionnel et d'un sommeil réparateur, le thé vert japonais contribue au bon équilibre de l'organisme.

Il contient de la vitamine C, des minéraux et des composants stimulants tels que la caféine ou bien encore les polyphénols. Parmi eux, les catéchines (dont l'épigallocatechine gallate ou EGCG), un type de polyphénols contenus en grande quantité dans le thé vert japonais et connus pour être des anti-oxydants très efficaces.

L'épigallocatechine gallate est le flavénole le plus abondant dans le thé et a des effets antioxydants, antibactériens ainsi que des vertus anti-vieillessement. Il aide à ralentir le vieillissement des cellules, participe à la décomposition des graisses en limitant leur absorption par l'organisme et participe à votre équilibre corporel.

Afin de libérer l'épigallocatechine gallate et obtenir un parfait équilibre entre l'astringence, la puissance des arômes et l'onctuosité du thé japonais, nous vous recommandons d'infuser vos feuilles avec de l'eau chaude à environ 80 °C.

Néanmoins, votre thé japonais peut aussi être infusé à plus haute température, pour des arômes plus puissants avec beaucoup de caféine et pour favoriser son effet "boostant".

D'un point de vue gustatif, vous pouvez aussi ajuster la température d'infusion en fonction de la manière dont le thé sera servi. Infusez-le plus fort, par exemple, pour accompagner un repas, ou plus léger, pour rafraîchir le palais en fin de repas.



Conseils de préparation d'un thé vert japonais

Privilégiez une eau avec une faible teneur en minéraux ou une eau filtrée.

1. Préchauffez votre théière avec de l'eau chaude.
2. Versez ensuite l'eau de la théière dans chacune des tasses pour les préchauffer à leur tour.
3. Ajoutez la quantité de feuilles souhaitée puis reversez l'eau des tasses dans la théière. L'eau aura eu le temps de refroidir à la température idéale pour votre infusion.
4. Laissez infuser votre thé entre 45 secondes et 1 minute puis servez-le.

Ne laissez pas infuser vos feuilles de thé pendant une durée trop longue. Une infusion prolongée développerait l'amertume du thé.

Se détendre avec un thé vert glacé

La préparation des thés verts japonais en thé glacé est recommandée pour se détendre. Versez simplement de l'eau à température ambiante dans une carafe contenant vos feuilles de thé et laissez-la au réfrigérateur pendant 3 à 5 heures.

Le thé froid contient de l'épigallocatechine, un type de catéchine ayant pour fonction le renforcement des cellules et qui aide à combattre les virus et/ou microbes en les absorbant. On y trouve aussi de la théanine, un acide aminé bien connu et contenu dans le thé japonais. Ce composant favorise la relaxation, soulage le stress et favorise l'obtention d'un sommeil réparateur.

Les vertus curatives des thés japonais sont libérées en plus ou moins grande quantité en fonction de la température d'infusion. Par exemple, la théine sera moins présente dans le thé glacé. Cependant, on pense qu'infuser des feuilles de thé à basse température sera plus efficace qu'à très haute température.



Petit lexique des bienfaits du thé japonais sur la santé.

La concentration de catéchines dans les feuilles de thé vert japonais est supérieure à 10%. Environ 80% d'entre eux sont classés comme épigallocatechine gallate et épigallocatechine.

LES COMPOSANTS

Épigallocatechine gallate (EGCG)

Action antibactérienne / désodorante, anti-oxydante et anti-vieillessement.

→ **Quantité varie selon la température de l'infusion.**

Épigallocatechine (EGC)

Aide les cellules pour votre défense immunitaire et s'attaque aux virus ou microbes.

→ **Composant libéré facilement au contact de l'eau froide.**

Caféine

Favorise l'excitation, l'amélioration de la capacité athlétique et de la mémoire, améliore la concentration et stimule vos sens.

→ **Composant libéré par la chaleur.**

Théanine

La théanine est le principal acide aminé présent dans les feuilles de thé. Elle soulage du stress, favorise un bon sommeil et agit sur le cerveau comme relaxant.

→ **Composant libéré facilement avec de l'eau froide.**

LES ACTIONS

Anti-vieillessement

Lorsque que notre organisme se trouve dans un environnement nocif, il produit de l'oxygène actif qui va venir dégrader nos cellules et accélérer le processus de vieillissement. L'effet anti-oxydant des catéchines aide à ralentir le vieillissement de ces cellules.

Anti-virales et anti-bactériennes

Les catéchines peuvent stopper la prolifération de virus, de germes et ainsi protéger notre organisme contre un large éventail de maladies.

Perte de poids

Boire un thé vert riche en catéchines pendant les repas va aider à réguler l'absorption des graisses par l'organisme et favoriser la perte de poids. Pour les personnes ayant des carences en fer, il est préférable de boire votre thé en dehors des repas.

Sélection

Découvrez notre sélection de thés verts du Japon riches en catéchines.



SENCHA "TENJIN"

8025 I Thé vert

Thé vert sencha de qualité supérieure en provenance des jardins de Kyôto. Unique par sa fraîcheur aromatique et sa rémanence en bouche.

■ Vrac 50g 18,00€ TTC ■■ Vrac 100g 32,40€ TTC



SENCHA "AYA"

8048 I Thé vert

Thé vert sencha à étuvée longue, libère des saveurs douces et onctueuses. La robe d'Aya est d'un vert clair éclatant, son parfum évoque les herbes fraîchement coupées.

■ Vrac 50g 9,90€ TTC ■■ Vrac 100g 17,80€ TTC



SENCHA "KAMO"

8027 I Thé vert

Mélange de thé vert sencha de Kyôto et de matcha de qualité supérieure. Belle liqueur d'un vert émeraude. Mélange composé d'un matcha de qualité supérieure en provenance de la région d'Aichi et d'un sencha de Kyôto.

■ Vrac 50g 9,90€ TTC ■■ Vrac 100g 17,80€ TTC



KAMA-IRI CHA "HYUGA"

8028 I Thé vert

Thé vert précieux réalisé à l'aide de la méthode Kama-iri dont s'exhale un parfum agréable et légèrement torréfié. Au Japon, ce type de thé ne dépasse pas 5% de la production car son élaboration demande temps et technique.

■ Vrac 50g 11,00€ TTC ■■ Vrac 100g 19,80€ TTC



MATCHA "SATSUMA"

8040 I Thé vert matcha

Issu d'un jardin de Kagoshima au Sud du Japon, ce matcha de qualité vous étonnera par sa douceur en bouche et sa liqueur de couleur émeraude. Il peut se préparer chaud ou glacé ou bien encore être utilisé dans la pâtisserie.

● Boite 20g 13,00€ TTC

Recette

Voici comment préparer facilement un matcha de façon classique "Usucha" (50ml). La préparation peut se boire avec ou sans sucre, à votre convenance. Vous pouvez tout aussi bien transformer votre matcha en matcha glacé en le versant sur des glaçons, ou en matcha-latte en y ajoutant du lait.

1

Dans un bol sec que vous aurez préalablement réchauffé avec de l'eau chaude, mettez environ 1g de matcha (1 spatule chashaku pour ceux qui possède cet ustensile)

2

Après avoir porté l'eau à ébullition, laissez refroidir quelques minutes (à environ 80°C), et versez-la lentement dans le bol, sur le Matcha.

3

Mélangez le matcha et l'eau chaude en fouettant le tout rapidement, en faisant des mouvements énergiques d'avant en arrière et de gauche à droite à l'aide du fouet. L'apparition d'une fine mousse en surface vous indiquera que vous pouvez cesser de battre le matcha.

4

On termine traditionnellement en faisant un cercle pour répartir la mousse et on revient au centre du bol pour y retirer le fouet. Votre matcha est prêt à être dégusté !



Collection Utsuwa

Découvrez notre collection de bols à matcha fabriqués à la main au Japon. Des objets de grande qualité à la finition raffinée, faisant appel à de nombreuses techniques traditionnelles.



Bol "ISHIDOU "

Bol à matcha fabriqué et cuit dans des fours de type Tokoname Ishido au Japon. Ce bol en terre cuite, conçu avec la texture Kohiki (littéralement "dessin de poudre"), arbore un aspect terreux et naturel sur lequel est appliqué une glaçure légèrement brillante. Le bas du bol est ombré, il conserve un jeu de couleurs simple qui se prête parfaitement à la couleur du matcha.



Bol "HAKEME"



Bol "MARUYOSHI"



Bol "SHIDARE"



Bol "IGUCHI"



Bol "KANENI"



Évènement en boutique

VENTE DE WAGASHI

Pâtisseries japonaises

Rendez-vous gourmand avec les pâtisseries de M. Takanori Murata dans notre boutique parisienne pour 2 journées exceptionnelles autour des Wagashis.

Lors de ces rendez-vous, ces pâtisseries typiquement japonaises vous seront proposées à la vente à emporter*.

Samedi 20 juin à partir de 13h

Samedi 27 juin à partir de 13h

* En fonction des stocks disponibles

Thés saisonniers

NATSUKOÏ ET HATSUKOÏ

Découvrez nos 2 thés saisonniers 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.

Thés saisonniers
en quantité limitée.

Disponibles prochainement



OFFRE SPÉCIALE ABONNÉS

DU 15 au 22 JUIN

LIVRE LE MATCHA

OFFERT

pour toute commande
supérieure à 59€*

avec le code

MATCHABOOK



* Hors frais de livraison. Valable si la commande comporte au moins 1 matcha ou 1 accessoire matcha. Également valable en boutique.