

Nathalie Pillon

# Le thé

L'art de l'apprêter  
et de le cuisiner



Cabédita





Le thé

Aimez, soyez conscients, présents à ce que vous faites.  
Sentez-en le sens, la relation avec la vie, la Nature, les autres êtres  
vivants. »

*Les Secrets de l'Ame du Monde,*  
Grand-père Joseph Aben'Aki

Nathalie Pillon

# Le thé

*L'art de l'apprêter et de le cuisiner*



ÉDITIONS  
CABEDITA  
2013

---

## REMERCIEMENTS

---

Je voudrais exprimer ma gratitude à Anne, à mon compagnon Philippe, à ma famille de cœur, ainsi qu'à M. Caboussat et toute son équipe, qui m'ont soutenue dans cette aventure, et à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à l'aboutissement de ce livre sur le thé.

Je remercie en particulier mon fils Alban pour son aide à la réalisation des pâtisseries, Arlette pour le temps qu'elle m'a accordé et pour la rédaction de l'introduction de ce livre, et Claudine pour sa disponibilité lors de ma présence à la maison de thé.

Un merci à mes amies les plantes, qui m'entourent, qui me donnent de la joie de vivre et qui me font part de leurs secrets.

Nathalie Pillon

Couverture : Photo Nathalie Pillon

© 2013. Editions Cabédita, CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet : [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

ISBN 978-2-88295-677-4

---

## AVERTISSEMENT

---

Tous les thés mentionnés dans cet ouvrage proviennent des « Jardins de Gaïa », spécialistes du thé biologique, équitable et haut de gamme avec environ 450 références. L'auteur en apprécie particulièrement la qualité, ainsi que l'engagement de sa directrice accompagnant des petits producteurs dans un partenariat qui crée des liens durables.



Les Jardins de Gaïa  
ZA, 6 rue de l'Ecluse  
F-67820 Wittisheim  
[www.jardinsdegaia.com](http://www.jardinsdegaia.com)

Photo Nathalie Pillon







---

## PRÉFACE

---

J'ai été ravie que Nathalie me demande d'écrire l'introduction de son livre sur le thé. C'est grâce au thé que j'ai eu le plaisir de la rencontrer, et j'ai particulièrement apprécié sa relation avec ce produit noble. A mes yeux, le thé n'est pas seulement une boisson. A travers les Hommes qui l'apprécient, le dégustent, le cultivent, il est aussi et surtout un Temps, une Respiration, un Univers, une Energie.

Son histoire, son goût, ses nombreux effets bénéfiques sont une part de ce qui le rend si beau, mais c'est surtout le partage des dimensions spirituelles, poétiques, humaines que j'ai aimé vivre avec Nathalie.

La Positivité, l'Amour du thé, le Bonheur et la fraîche sensation *Enjoy the life* qu'il procure sont trop souvent négligés. Le thé est une plante « magique » et le monde l'a compris depuis la nuit des temps. Il apporte Plaisir, Créativité, et Santé à ceux qui le respectent.

De nombreux peuples pensent que celui qui cultive place dans la plante une petite part de son énergie propre...

Je crois effectivement que l'histoire commence par la graine et la main qui la plante, celle qui la travaille, celle qui la transforme jusqu'à la laisser s'épanouir et envahir notre palais avec douceur et délicatesse. La belle intention, le respect profond de la Terre jouent un rôle équivalent à celui du terroir de qualité.

Le moment de la récolte des feuilles de thé est choisi avec beaucoup de soin. Dans les jardins en biodynamie, il est déterminé par la lune. Dans d'autres, c'est le savoir-faire traditionnel qui dicte le moment opportun... Traitées avec soin, plus jeunes et fraîches sont les feuilles, meilleurs seront le thé et ses qualités. C'est pourquoi, à chaque printemps, nous attendons avec autant d'enthousiasme les toutes premières récoltes, les First Flush. Dans les grands crus du Darjeeling, on évoque d'ailleurs chaque récolte en la nommant d'après le jour où elle a été cueillie : DJ1, DJ2. Un nom qui promet souvent une fabuleuse histoire...

Dans son livre, Nathalie décrit très justement le plaisir de la dégustation du thé, le voyage merveilleux vers lequel on se sent irrésistiblement at-

tiré. Chaque instant de notre vie peut être transformé par un thé, comme une invitation à faire de ce monde un monde de partage et un monde meilleur !

Tout au long de ces pages, Nathalie nous partage avec beaucoup de délicatesse ses connaissances sur le *Camellia sinensis*, la plante de thé. Mais elle nous livre également la façon dont elle l'apprivoise et la sublime à travers de gourmandes recettes !

Arlette Rohmer

# LES COULEURS DU THÉ

## LE THÉ BLANC

Le thé blanc est légèrement fermenté. Cette fermentation se fait entre la cueillette et le retour à la fabrique où le thé sera généralement séché au soleil et plus rarement torréfié. On utilise les feuilles ou les bourgeons à villosité\* blanche. Son aspect est différent de celui des autres théés ; il a des poils soyeux de couleur blanchâtre. Il est produit en très petite quantité. Il est rare et pour moi, c'est le plus délicat des théés. Comparé au thé vert, le thé blanc étant séché au soleil conserve toutes ses propriétés antioxydantes. Il contient très peu de théine.

Le thé blanc à base de feuilles et le thé blanc à base de bourgeons sont à différencier.

Le thé blanc à feuilles a comme nom *Bai Mu Dan* (sourcil du dieu de la longévité), celui à bourgeons *Bai Hao Yin Zhen* (aiguille d'argent), ou *Yu Xue Ya* en fonction de son origine.

Il existe aussi un mélange de feuilles et de bourgeons se nommant *Bai Mu Dan* (pivoine blanche).



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le thé blanc à base de bourgeons en provenance d'Inde : *Snowview Moon Drops*, les larmes de la lune :

Ce thé a été cueilli sur des théiers le long de la frontière du Darjeeling avec le Dooars. Les jardins de cette plantation sont blottis au sein d'importantes réserves où vivent une faune et une flore sauvages.

A la saveur sucrée de l'abricot, lui succède l'acide des agrumes, puis se mêlant en bouche, la saveur que l'on retient est celle subtile des larmes de joie.

\_\_\_\_\_  
Tous les mots ayant ce symbole\* sont repris dans le glossaire pp. 79-80.

## LE THÉ JAUNE

La spécificité de ce thé est qu'il a des feuilles jaunes et son infusion est de la même couleur. Cette dernière est due à la fermentation des feuilles. C'est le thé le plus rare.

Le thé jaune est connu et utilisé depuis fort longtemps comme boisson digestive.



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le thé *Huang Ya Cha* en provenance de Chine :

Ses gracieux bourgeons aux reflets dorés se dressent et dansent dans votre théière. Ils ont été cueillis sur des théiers se trouvant au cœur de la forêt vierge à Mannong.

C'est un thé à déguster dans les moments rares de solitude. Il a une saveur sucrée, caramélisée, accompagnée de la fraîcheur de la poire.

## LE THÉ NOIR, DIT LE THÉ ROUGE EN CHINE

Ce que nous considérons comme thé noir en Europe, est en fait du thé rouge en Chine. Si nous l'observons après infusion, nous remarquerons que sa couleur tire plus vers le rouge que le noir. Sa couleur est due au processus de fermentation.

Les thé noirs sont regroupés en trois variétés :

- le thé noir à odeur de pin car il est séché au feu de bois de pin
- le thé noir en forme de petits rouleaux compacts
- le thé noir en poudre à canon, qui est le thé coupé en petits morceaux et consommé en sachets.

Le thé rouge est ce qu'en Europe nous appelons le thé noir. Il est fermenté à 100 %. Ses origines sont diverses : Chine, Inde, Sri Lanka, Afrique, etc.



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le thé  
« Balade dans l'Himalaya » :

Les nuits fraîches et brumeuses de l'Himalaya donnent au thé une saveur particulière et rare. Sa liqueur est dorée et fruitée, au léger parfum floral de camomille et d'aunée. Une infusion délicate à déguster tout au long de la journée.

## LE THÉ NOIR FONCÉ

Il est issu de la deuxième ou troisième cueillette. Les feuilles sont de moins bonne qualité et la fermentation dure plus longtemps. Les feuilles deviennent noires, d'où son nom. Elles servent de matière première pour les thés en brique.



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le *Pu Erh*  
compressé de Chine :

C'est sous les Tang, entre 618 et 907, aux frontières de la Birmanie, du Laos et du Vietnam, que les peuplades nomades produisirent les premiers *Pu Erh*. Aujourd'hui, les feuilles fraîches sont cueillies à la main par les villageois de la région de Yunnan, au cœur de la forêt vierge, sur des arbres qui ont, pour certains, plus de 1500 ans.

En 1902, ce thé a été compressé pour la première fois afin d'en faciliter le transport et pour la conservation.

Ce thé a une infusion rouge orangé, avec un parfum subtil de terre et de chocolat. Il peut être dégusté à tout moment de la journée car il a une faible teneur en théine.

## LE THÉ OOLONG, DEMI FERMENTÉ

Ces feuilles de thé ont la particularité d'avoir le bord de couleur rouge et le centre vert. Ce phénomène est dû au procédé de fabrication. Les récolteurs agitent le thé dans une corbeille pour que les bords des feuilles soient abîmés lors des chocs. Puis elles fermentent et deviennent rouges.



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le thé  
*Batieng Oolong* du Laos :

Ce thé est légèrement parfumé, sucré et peu tannique. Il laisse en bouche une note de fumée.

## LE THÉ VERT, NON FERMENTÉ

Les feuilles et l'infusion sont toutes deux vertes. C'est la particularité de ce thé.

Les feuilles sont torréfiées selon différentes techniques : le thé vert torréfié long appelé « thé sourcil », le thé vert torréfié rond appelé « thé perle » et le thé vert plat.



Photo Arlette Rohmer

Je vous recommande le thé vert  
*Springs Sprout* de Chine :

Ce thé est cueilli au printemps. Ses longues feuilles étroites de couleur vert mélèze habillées d'un duvet argent vous offrent un breuvage doré brillant avec une saveur pleine de douceur et de légèreté.



REMERCIEMENTS.....	6
AVERTISSEMENT.....	7
PRÉFACE.....	9
<b>LES COULEURS DU THÉ.....</b>	<b>11</b>
Le thé blanc.....	12
Le thé jaune.....	13
Le thé noir, dit le thé rouge en Chine.....	13
Le thé noir foncé.....	14
Le thé Oolong, demi fermenté.....	15
Le thé vert, non fermenté.....	15
<b>LES THÉS MANUFACTURÉS.....</b>	<b>16</b>
Les thés à fleur.....	17
Le thé aux aromates.....	17
Les thés pressés.....	18
Les boissons à base de thé.....	18
Le thé médicinal.....	18
<b>À NE PAS CONFONDRE AVEC... ..</b>	<b>19</b>
<i>Le rooibos.....</i>	19
<i>Le honeybush.....</i>	19
<i>Les tisanes.....</i>	20
<b>LES DIFFÉRENTES FAÇONS D'INFUSER LE THÉ, À CHAQUE COULEUR SA PRÉPARATION.....</b>	<b>21</b>
<i>Mais qu'est-ce qu'un «zhong» ?.....</i>	22
<i>Comment l'utiliser ?.....</i>	23
<i>Les temps d'infusion et les préparations.....</i>	23
<b>CONSOMMATION EN FONCTION DES SAISONS, DU TEMPS ET DU MOMENT DE LA JOURNÉE.....</b>	<b>24</b>
<b>LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DU THÉ.....</b>	<b>27</b>
Les constituants.....	28
Le thé et ses vertus.....	32
Les contre-indications.....	35
<i>Les enfants et les adolescents.....</i>	35
<i>Les jeunes filles.....</i>	35
<i>Les femmes enceintes.....</i>	36

<b>UNE LECTURE AU TRAVERS DE FEUILLES DE THÉ</b>	<b>38</b>
<b>RECETTES</b>	<b>41</b>
■ <b>Matcha</b>	42
Cake au matcha	43
Flan au maïs	44
Kakis dorés au matcha	45
Soupe de potimarron au matcha	46
Sushis en fleur	48
■ <b>Thé vert: Yin Qiang</b>	50
Gelée de fruits	51
Mignardises	52
Salade au chèvre frais	53
Tartelettes à la rhubarbe	54
Tomates farcies au thé et à la capucine	56
■ <b>Thé Oolong: Shui Hsien</b>	57
Gratin de pommes de terre – petits pois secs	58
Minicharlottes	60
Pesto au thé et à l'ortie	61
Tarte aux pêches	62
Vom's	63
■ <b>Thé noir: Love suprême</b>	64
Bûche de Noël	65
Canard aux champignons sauce au thé	67
Poire pochée	68
Salade de boulgour	69
Tofu mariné au thé	70
■ <b>Les gâteaux des enfants</b>	71
Rooibos : élixir des petits lutins	71
Cookies de lutins gourmands	72
Galette du roi des lutins	73
Le gâteau des lutins farceurs d'Halloween	75
Les « marmarons » aux pommes des lutins arc-en-ciel	76
Glossaire	79
Bibliographie	81
En guise de conclusion	82
L'auteure	83
Autres livres de l'auteure	83