

Le THÉ

Le thé est une boisson aromatique préparée en infusant des feuilles et des bourgeons de théier, un arbuste à feuilles persistantes originaire d'Asie, et pouvant être bu chaude ou froide. Riche en épigallocatechine, en gallate d'épigallocatechine, en théanine et en caféine, le thé est à la fois recherché pour son goût, ses vertus énergisantes et relaxantes ainsi que pour son impact positif sur la santé dans le cas du thé vert.

Le thé est originaire des montagnes du Yunnan où il est connu depuis l'Antiquité. Il s'est d'abord diffusé à l'ensemble de l'Extrême-Orient avant d'être importé en Europe au XVI^e siècle par les commerçants portugais. Les Britanniques introduisirent la culture du thé en Inde au XIX^e siècle tandis que les Français la développèrent en Indochine et les Néerlandais en Indonésie. Le thé connaît alors une expansion spectaculaire au point d'être aujourd'hui la boisson la plus consommée au monde juste après l'eau.

L'importante variété de thés existants au monde s'explique par le grand nombre de terroirs, de cultivars, de modes de culture ainsi que par le traitement subit après la récolte. Ce dernier facteur permet d'obtenir des thés de différentes « couleurs » : noirs, verts, oolong, jaunes, blancs et post-fermentés tandis que les autres facteurs déterminent le goût et la qualité du thé produit.

La préparation de la boisson elle-même peut prendre des formes très diverses : additionnée de lait et de sucre au Royaume-Uni, longuement bouillie avec des épices en Mongolie, avec de la menthe au Maghreb et en Afrique de l'Ouest, bouillie avec des épices et du lait en Inde, préparée dans de minuscules théières selon la technique chinoise du gōngfū chá, ou battue en chanoyu au Japon. Cette appropriation du thé est généralement devenue un élément culturel important des pays qui l'ont adopté.

Il existe plusieurs légendes sur l'origine du thé. La première raconte que le thé serait apparu en l'an 2737 avant notre ère, quand des feuilles se seraient détachées d'un arbre pour tomber dans l'eau chaude de l'Empereur Chen Nung. Une seconde version romanesque apparut au 5^e siècle. C'est la venue d'un moine indien Bodhidharma, l'introducteur du bouddhisme Chan, qui arrive en Chine en 520. Ce dernier se serait endormi après 9 ans de méditation ininterrompue ; alors qu'il avait fait le vœu de ne plus jamais dormir et de s'abstenir de tout désir, le sommeil le surprit. À son réveil, l'immensité de sa faiblesse le plongea dans le désespoir et pour se punir il se coupa les paupières, celles-ci tombèrent au sol. Peu après, ses paupières auraient donné naissance à une plante appelée "Cha" dont les feuilles ressemblent à des paupières sorties de la terre et donna aux croyants le moyen de rester éveillés. Les historiens pensent que la culture du thé a débuté en Chine, dans les régions du Sichuan et du Yunnan.

Arbre à thé :

Le théier, arbre à thé, (*Camellia sinensis*) est un arbuste originaire d'Extrême-Orient, de la famille des Théacées. On distingue trois formes de cette espèce cultivées dans le monde entier : le *Camellia sinensis assamica* (Assam), le *Camellia sinensis sinensis* (Yunnan) et le *Camellia sinensis cambodiensis*. Les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Inde, le Sri Lanka, le Vietnam, Taïwan, le Japon, le Népal, la Turquie, le Kenya et la Tanzanie. Il est à noter que les thés du Sri Lanka et de Taïwan sont respectivement commercialisés sous les anciens noms de Ceylan et Formose.

Types de thés :

Les types de thés sont différenciés par leur couleurs (noirs, verts, oolong, jaunes, blancs et post-fermentés (Pu Erh). Ces types de thés ne proviennent pas de différentes espèces de théier, comme on l'a longtemps cru en Occident, mais sont obtenus en traitant différemment les feuilles récoltées.

THÉ VERT : Le thé vert est un thé dont les feuilles, après la cueillette, seront le plus souvent flétries et chauffées à haute température, afin de neutraliser les enzymes responsables de l'oxydation. Elles seront ensuite roulées et séchées plusieurs fois afin d'obtenir une forme particulière. On peut distinguer deux méthodes principales pour obtenir du thé vert. La méthode chinoise, d'une part, par laquelle les feuilles sont chauffées dans de grandes bassines de cuivre placées sur le feu ; la méthode japonaise, d'autre part, par laquelle les feuilles seront chauffées à la vapeur, très brièvement, en moins d'une minute, avant d'être roulées et séchées.

THÉ NOIR : Les Chinois nomment <thés rouges> ce que les Occidentaux appellent thés noirs. La couleur rouge correspond à celle de l'infusion tandis que la couleur noire correspond à celle des feuilles. En Chine on appelle thés noirs, les thés post-fermentés d'où un possible risque de confusion pour le consommateur. Les thés noirs communément commercialisés en Occident sont issus d'un processus de fabrication mis au point par les Britanniques, en Inde, au milieu du XIXe siècle. Les Britanniques se sont inspirés des méthodes chinoises, qu'ils ont largement rationalisées et simplifiées, introduisant notamment l'usage de machines (broyeuses, séchoirs, tamis, etc.), là où les Chinois continuent à préparer les thés à la main.

THÉ OOLONG OU WULONG : Thés d'origine chinoise ou taïwanaise (formosane), couramment appelés Oolong ou Wulong. Ils sont également désignés en Chine grâce à leur couleur : qīng chà « thé bleu-vert ». La famille des Wulong regroupe des thés semi-oxydés que l'on peut situer entre les thés verts et les thés noirs. Selon son degré d'oxydation, un Wulong peut être plus près des thés verts ou des thés noirs. Les Wulong sont produits principalement en Chine et à Taïwan, mais quelques-uns sont également produits dans la région de Darjeeling en Inde.

THÉ JAUNE : Thés d'origine chinoise, les plus fins et souvent les plus rares des thés. Très délicats, ils subissent une légère fermentation à l'étouffée et leurs feuilles ne sont pas travaillées. Seuls les bourgeons duveteux sont utilisés.

THÉ BLANC : Thés d'origine chinoise, à l'instar des thés jaunes, ce sont des thés très délicats qui, eux, subissent une très légère oxydation, seulement en surface. Les trois premières feuilles, dont le bourgeon, peuvent être présentes, toujours entières. Elles sont simplement flétries, puis séchées.

THÉ POST-FERMENTÉ : Les thés post-fermentés sont appelés en Chine thés noirs, en raison de la couleur très sombre de leur infusion. Le plus célèbre est le thé PU-ERH, originaire du Yunnan. Les thés post-fermentés sont des thés qui ont connu une oxydation non enzymatique différente de celle des thés noirs. Les thés post-fermentés ont la particularité de se bonifier avec le temps : leur âge est ainsi un élément essentiel de leur prix. Ils ont un goût très particulier : terreux, évoquant le cuir, les feuilles humides ou les champignons. L'infusion est particulièrement âcre chez les thés jeunes (surtout pour les « cuits ») ; elle s'adoucit et s'enrichit en vieillissant.

LES THÉS PARFUMÉS OU AROMATISÉS : Une fois les feuilles de thé préparées, des additifs peuvent être utilisés pour parfumer le thé avant son infusion. Les thés parfumés ou aromatisés peuvent être produits à partir de n'importe quel type de thé : vert, blanc, noir ou même post-fermenté. En Occident, le plus souvent, ces arômes sont ajoutés à un thé noir. Quelques thés parfumés célèbres : **Thé au jasmin**, thé vert auquel sont ajoutées lors de l'oxydation des fleurs de jasmin ; **Thé à la menthe**, thé vert (en général du Gunpowder) auquel sont ajoutées lors de l'infusion des feuilles de menthe fraîche et du sucre ; **Earl Grey**, thé noir parfumé à l'essence de bergamote ; **Thé Chai** auquel des épices ont été ajoutées lors de sa préparation ;

ROOIBOS : Le rooibos (boisson rougeâtre en afrikaans) est un arbuste faisant partie du même ordre et de la même famille que les genêts. Il pousse exclusivement en Afrique du Sud dans les montagnes de Cederberg situées au nord de la ville du Cap. Il est surtout connu pour la tisane obtenue en infusant de fins morceaux de ses feuilles, légèrement fermentées. L'infusion de rooibos peut être bu chaude ou froide, avec ou sans lait. Il est souvent associé à des saveurs fruitées (orange, pomme, bergamote...) ou épicées.