

Quel Thé Boire avec du Lait? (et du sucre)

La décision d'ajouter du lait ou du sucre au thé est un choix personnel, bien qu'il y ait un débat sur ce qui est approprié en termes de santé ou le meilleur moyen d'améliorer le goût de votre tasse de thé.

De nombreux connaisseurs du thé soutiendront que le thé ne doit jamais être mélangé avec du lait ou du sucre et que le thé au lait est une abomination.

Certains peuvent même vous dire que si vous devez faire ces ajouts, le thé serait de mauvaise qualité et ne vaut pas la peine d'être bu.

Au-delà de ce niveau de snobisme, il y a [beaucoup de thés](#) qui sont agréables avec une touche de lait ou un morceau de sucre.

D'une manière générale ce sont les variétés de thé noir qui sont les plus propices à l'ajout de lait (ou sucre).

Des variétés "exotiques" de thé au lait existent :

- le thé à la crème en Frise
- le malacha chai aux épices et lait en Inde
- le thé boba et le thé collant à Taiwan
- le thé au lait de Yak au Tibet
- De plus, il existe de nombreuses traditions consistant à ajouter du lait, du sucre ou les deux au thé, de l'Angleterre au Tibet.

Selon votre gout : lait, sucre ou miel



Sucre? Lait? pas de sucre? ...c'est vous qui voyez!

En fin de compte, ce devrait être une question de goût personnel.

Si vous aimez le lait et le sucre dans votre thé, ajoutez-en.

Après tout, c'est vous qui le buvez. Tant [de soi-disant «règles»](#) de boire du thé n'ont pas de sens si vous n'appréciez pas votre propre boisson chaude.

Cela dit, il y a des thés que beaucoup de gens apprécient avec du lait et du sucre tandis que d'autres sont souvent meilleurs sans ajouts.

Tenez compte de ces recommandations si vous vous demandez si une tasse de thé pourrait être améliorée.

En cas de doute, la meilleure chose à faire est de prendre quelques gorgées d'un nouveau thé tel qu'il est avant d'ajouter du lait ou du sucre.

Si vous trouvez que vous l'avez apprécié le mieux tel quel, sautez simplement les ajouts la prochaine fois que vous préparerez ce thé.

Plus c'est audacieux, mieux c'est

En général, les [thés noirs](#) gras et astringents (ou thés rouges , comme ils sont connus en Chine et à Taïwan) seront vos meilleurs paris pour ajouter du lait et du sucre.

Cela comprend de nombreux thés d'origine :

- indienne (à l'exception du [Darjeeling](#)),
- du Sri Lanka (anciennement [Ceylan](#)),
- d'Indonésie
- et de certaines régions d'Afrique et d'Amérique du Sud.

Vous pouvez également profiter de l'un ou l'autre ajout dans l'un des mélanges de thé populaires, y compris le [English breakfast](#) et [Earl Grey](#).

En Angleterre, le thé Earl Grey est souvent sucré et une touche de citron est ajoutée, bien que le lait soit rarement utilisé.

Aux États-Unis, il est courant d'ajouter du lait à ce type de thé, mais beaucoup de gens le préfèrent sans ajout.

[Certains thés verts](#) , comme le thé vert Gunpowder, peuvent bénéficier d'un peu de sucre.

Les [thés blancs](#) , [thés oolong](#) , [thés pu-erh](#) , et la plupart des thés verts sont rarement améliorés avec le sucre.

Il existe plusieurs théories pour expliquer pourquoi. Par exemple, certaines personnes pensent que les thés blancs sont trop délicats et que les oolongs sont trop complexes pour être améliorés.

Thés au lait exotiques et originaux

Une grande variété de recettes de thé nécessite en fait du lait et beaucoup d'entre elles sont également sucrées. Ceux-ci entrent dans la catégorie des thés au lait et sont appréciés dans le monde entier.

En Angleterre, en Irlande et en Écosse, il existe des «**builders teas**».

Développés par des ouvriers du bâtiment qui ne pouvaient pas prendre le temps de préparer une tasse appropriée, ils sont connus pour être si fortement aromatisés que le lait ou quelques morceaux de sucre sont essentiels pour pouvoir les boire, tout simplement.

Si vous visitez les [îles de Frise orientale](#) en Allemagne, vous risquez de rencontrer du thé à la crème .

Connu sous le nom de "East Frisian tea", il s'agit d'une portion de la taille d'un expresso de thé Assam fortement infusé avec de la crème épaisse et du sucre en poudre. Il ne doit pas être confondu avec le "thé à la crème" d'Angleterre , qui est une version du thé de l'après-midi, et non une manière réelle de le boire.

L'Inde a son célèbre [thé masala chai](#) avec du jagré ou du sucre comme édulcorant.



Le thé Masala Chai se prépare avec du lait

Le Tibet et le Népal sont connus pour leurs délicieux [thés au lait de yak](#) ou au beurre.

A Hong Kong, il y a le thé au lait collant avec du lait concentré sucré et les [thés à bulles sucrées](#) sont les préférés de Taiwan.

En Amérique du Nord, les lattes de thé sont très populaires et souvent sucrés avec du sucre ou du sirop simple .

Chacune de ces recettes de thé au lait - et bien d'autres - peut être préparée à la maison.

Très souvent, ils sont un peu plus complexes que de verser du lait ou de laisser tomber un morceau de sucre dans sa tasse de thé, bien qu'ils soient généralement assez faciles à réaliser.