

Quel est le goût du thé Rooibos ? (10 meilleurs mélanges de saveurs)

Les [thés rooibos](#) purs peuvent tous avoir le même goût, mais chaque mélange de rooibos a quelque chose de spécial à offrir.

Le Rooibos est une plante idéale pour faire de délicieux mélanges savoureux qui ne contiennent pas de caféine et peuvent offrir de [nombreux avantages](#).

Nous avons dressé une liste des 10 meilleurs mélanges de Rooibos pour :

- vous réchauffer,
- ramener des souvenirs d'été
- ou vous mettre dans l'ambiance des vacances.

Qu'est-ce que le thé rooibos?



Rooibos verts non fermentés

Le rooibos est **un thé sud-africain** à base de buisson rouge ou **Aspalathus linearis**.

Cette plante est cultivée en Afrique du Sud et utilisée pour la fabrication du:

- [thé rooibos vert non fermentés](#)
- et [du thé rooibos rouge fermenté](#)

Le rooibos est devenu populaire en raison de sa saveur délicate et de ses nombreux avantages pour la santé; souvent comparés à ceux du vrai thé.

Quel est le goût du thé rooibos ?

Le thé rooibos est incroyablement doux et moelleux, avec une douceur naturelle et un goût légèrement noiseté. Lorsqu'il est infusé plus longtemps, le rooibos est corsé et riche, et vous pouvez sentir les notes chaudes et boisées qui s'élèvent de votre tasse ou de votre théière.

Cependant, leur composition chimique est très différente.

Et le rooibos est totalement sans caféine et convient à boire à tout moment de la journée ou de la nuit.

Quels sont les bienfaits du thé rooibos?

Le thé Rooibos contient un niveau élevé d'antioxydants capables de combattre les radicaux libres qui endommagent les cellules.

[La recherche](#) a montré que la consommation de thé Rooibos peut avoir de [nombreux avantages pour la santé](#), notamment:

- la réduction du stress
- la gestion du diabète de type 2 et de la glycémie
- la baisse de la pression artérielle
- et les propriétés anti-inflammatoires.

Rooibos a très peu ou pas d'effets secondaires, et il est considéré comme très sûr .

La saveur ou le thé rooibos

Contrairement [aux vrais thés](#), le rooibos a deux saveurs principales, avec seulement des notes de saveur subtiles.

Le rooibos rouge, le plus courant a un goût léger, terreux et reconnaissable avec une douceur naturelle que les buveurs de thé aiment ou n'aiment pas.

Cependant, il est assez fort pour contenir de nombreux autres ingrédients ajoutés comme le chocolat, les épices, les fleurs, les fruits secs et d'autres herbes. Les mélanger avec du rooibos donne une boisson savoureuse et corsée que vous pouvez utiliser pour l'infusion chaud et froid et pour faire des lattes.

D'un autre côté, **le rooibos vert** est beaucoup plus délicat, léger, quelque peu similaire au goût du thé vert végétal, avec une légère note sucrée terreuse.

10 meilleurs mélanges de saveurs

1. Pinacolada à base de plantes



Un délicieux pinacolda à siroter sur la plage

C'est l'une des saveurs de rooibos préférées car elle montre à la fois la douceur et la polyvalence de ce thé unique.

Un savoureux mélange sans caféine qui peut vous faire commencer à rêver sur les plages de sable tropical en un seul reniflement avec:

- la noix de coco râpée
- la vanille
- le rooibos
- et l'ananas

2. Campfire Herbal

Campfire Herbal est presque comme le [chai](#), mais en mieux. C'est un thé recommandé pour l'hiver et qui contient:

- de la cannelle
- des amandes,
- du zeste d'orange
- et saveur sucrée d'épices d'orange cannelle.

Il est intensément rouge et chaleureux, idéal pour se détendre et simplement prendre le temps de profiter du moment.

3. Green Berry Delight

Le rooibos au thé vert est encore une trouvaille rare parmi les mélanges de rooibos.

Dans [Green Berry Delight](#), quatre baies différentes, la rhubarbe et les fleurs bleues et orange mélangées avec du rooibos vert créent une gâterie légèrement terreuse et légèrement sucrée.

Ce mélange est un excellent choix pour ceux qui aiment la saveur du vrai thé vert et veulent profiter des avantages, mais veulent éviter la [caféine](#).

4. Phoenix Mills

Phoenix Mills apporte de vraies saveurs d'automne avec:

- pollen d'abeille
- caramel
- et vanille.

Ce thé est sucré, délicieux et un excellent choix pour préparer un rooibos latté chaud au coucher.

5. Blood Orange



Tisane de fruits à l'orange sanguine

L'un des mélanges les plus appréciés, [ce thé](#) n'a aucune amertume, contrairement à certains mélanges d'oranges.

Doux et acidulé, ce thé ramène le souvenir de la chaleur estivale et des bonbons.

Parfait pour faire un [thé glacé](#) aussi.

6. Pumpkin Spice Herbal

Intensément rouge et plein de saveur d'épices pour tarte à la citrouille, [cette tisane](#) est presque un incontournable pour tous les amoureux de l'automne.

C'est notre thé rooibos préféré pour les journées fraîches.

Idéal pour faire du latte aux épices de potiron.

7. Earl Grey «De La Crème»

Fatigué de thé noir ou vert [Earl Greys](#)?

Ce mélange de [rooibos Earl Grey enrichi de vanille et de bleuets](#) est tout ce qu'un buveur de thé décaféiné pourrait demander.

Le processus de décaféination n'élimine pas seulement la caféine, il supprime également d'autres substances bénéfiques, ce qui fait du rooibos un bien meilleur choix pour un mélange décaféiné.

8. Kimberly Herbal

Ce mélange bien équilibré de:

- fleurs de tilleul
- pétales de rose
- citron
- et de granules d'orange

est un excellent choix si vous aimez la saveur d'agrumes.

Avec juste une touche:

- notes florales
- rooibos riches en antioxydants
- et de tilleul anti-froid,

9. Délice à la banane

Un autre mélange préféré et un incontournable pour tous les amateurs de bananes. Délice à la banane est l'un de ces thés que vous voudrez renifler toute la journée.

Un parfum addictif, des notes douces et terreuses et un soupçon de notes tropicales peuvent rendre chaque matin joyeux.

10. Rusty Roots

Avez-vous déjà essayé [un chai](#) rooibos vert? Rusty Roots combine:

- rooibos vert
- épices chauffantes
- et touche de myrte citronné.

À quelle saveur pouvez-vous vous attendre? Chai léger avec un cœur vert.

Conseils d'infusion Rooibos

Pour faire une délicieuse tasse de thé rooibos, vous n'avez besoin d'aucun équipement spécial à l'exception d'une [théière](#) et d'une passoire.

La passoire est très importante lors de l'infusion du rooibos en raison de ses petites particules.

Les théières avec passoires en céramique ne pourront pas empêcher les particules de se retrouver dans votre tasse.

Mesurer une cuillère à café de [thé en feuilles](#) par tasse et **infuser dans l'eau bouillante pendant au moins 5 minutes.**

Le rooibos ne peut généralement être infusé qu'une seule fois, donc le laisser pendant au moins 10 minutes donnera une meilleure saveur.

Préparez les rooibos verts de la même manière.

Ce n'est pas un thé vert, donc l'infusion avec de l'eau bouillante ne causera aucune amertume.