

# Le thé Gyokuro : 5 bénéfices de ce thé vert fou (et comment le préparer)

Dans les vastes champs de thé du Japon, les feuilles de thé sont cultivées et récoltées sous un ciel bleu et un soleil doré.

Mais il y a une feuille de thé qui est différente, celle qui nécessite en fait près d'un mois de protection contre les rayons du soleil avant d'être prête à être récoltée: **le thé vert cultivé à l'ombre [Gyokuro](#)** .

Même au Japon, le thé Gyokuro est considéré comme un [thé vert rare](#) et de qualité supérieure.

En fait, les feuilles de thé sont à l'abri du soleil au moins 20 jours avant la récolte.

Ce processus de récolte unique produit un thé plus doux et moins astringent avec une concentration plus élevée de nutriments.

De plus, le gyokuro n'utilise que les petites feuilles de [thé cueillies sur le haut de la plante](#).

En conséquence, le thé Gyokuro a une saveur sucrée et douce et un arôme frais.

En plus de son goût délicat, les bienfaits pour la santé du thé Gyokuro en font l'un des meilleurs thés verts disponibles.

## Les avantages sur la santé du thé Gyokuro

### 1 . Le thé Gyokuro maintient la Vigilance mentale



*Le thé japonais Gyokuro*

Comparé à d'autres [sortes de thé vert](#), le thé Gyokuro est plutôt riche en [caféine](#) car il est produit à partir de feuilles de thé de la meilleure qualité, cueillies au sommet de la plante.

Toutefois, il y a une différence entre la caféine que vous consommerez dans le [café et dans le thé](#).

Grâce à l'acide aminé théanine, la caféine contenue dans le thé est progressivement libérée tout au long de la journée.

Ainsi, la caféine du thé agit comme un stimulant plus sain que la caféine du café.

Votre esprit peut ainsi bénéficier d'un état de vigilance sain et durable.

## **2. Le thé Gyokuro agit sur la santé cardiaque**

Comme d'autres thés verts, le gyokuro contient de la [catéchine](#), un [bioflavonoïde prouvé pour aider à réduire le risque](#)

- de caillots sanguins,
- de crise cardiaque,
- d'accident vasculaire cérébral
- et d'autres maladies cardiovasculaires.

En plus de cela, le thé vert peut également **bloquer l'absorption du cholestérol LDL** (mauvais, obstruction des artères).

Boire du thé gyokuro non sucré peut également aider :

- à abaisser votre tension artérielle,
- à protéger votre corps contre un certain nombre de toxines
- et à réguler votre glycémie.

## **3. Le thé Gyokuro brûle les graisses**

Le ralentissement des métabolismes peut rendre les objectifs de perte de poids beaucoup plus difficiles à atteindre.

Le thé Gyokuro contient de l'[EGCG](#), un antioxydant présent dans tout le thé vert, qui aide à relancer le métabolisme et aide le corps à brûler les graisses et les calories grâce à une consommation d'énergie plus rapide.

En combinant la prise de thé Gyokuro à l'exercice et à une alimentation équilibrée, le corps bénéficie à la fois d'un taux accru de renforcement musculaire et d'une perte accélérée de graisse corporelle.

## **4. Le thé Gyokuro apporte une protection buco-dentaire**



*Une bonne hygiène et la consommation du thé pourraient être le secret pour un sourire parfait !*

L'un des avantages pour la santé les plus surprenants du [thé vert est la protection dentaire](#).

[Des études](#) ont montré que la consommation de thé vert pouvait protéger contre les maladies

- des gencives,
- les caries,
- le cancer de la bouche
- et même la mauvaise haleine.

## **5. Le thé Gyokuro prévient le cancer**

Les antioxydants de Gyokuro peuvent aider à prévenir le cancer de la bouche.

Des études montrent que l'EGCG peut réduire le risque de cancer

- de la vessie,
- de la prostate,
- du sein,
- des ovaires
- et du pancréas.

Les antioxydants agissent comme une mesure préventive pour maintenir la santé de votre corps.

Le simple fait de [boire du thé vert](#) pourrait être la première étape vers un mode de vie plus sain et plus heureux.

## **Préparation du thé Gyokuro**

Les instructions d'infusion standard (tremper une à deux cuillères à soupe de thé dans de l'eau bouillante pendant 15 à 60 secondes), sont mises de côté pour la préparation de ce thé.



*Le thé gyokuro en vrac*

La préparation des délicates feuilles de thé Gyokuro nécessitent un soin particulier.

### **La première infusion à froid**

1. **Ajoutez du thé.** Verser une cuillère à soupe de thé Gyokuro en vrac dans une théière de 400 ml avec un tamis intégré. Ne pas utiliser de panier à infusion.
2. **Ajoutez de l'eau.** Utilisez de l'eau filtrée à température ambiante ou de l'eau de source. Ajoutez-en assez pour couvrir à peine les feuilles, soit environ 60 ml.
3. **Laissez infuser pendant 7 minutes.**
4. **Décantez.** Les feuilles vont absorber de l'eau. Lorsque vous versez, laissez l'infusion s'égoutter jusqu'à ce que vous ayez environ une cuillère à soupe de thé. Partagez avec vos invités ou savourez le tout pour vous-même. (Si vous obtenez plus d'une cuillère à soupe de thé, c'est que vous avez ajouté trop d'eau).

Ne vous laissez pas tromper par la petite quantité de thé de la première infusion.

La couleur vert pâle donne à ce thé son nom, qui se traduit par "**rosée de jade**".

L'arôme rappelle une journée chaude et humide en mer.

Le thé est visqueux et bouillant.

Le goût est pur, corsé et umami.

La première infusion est la seule à avoir cette saveur umami intense.

### **Les prochaines infusions**

1. Ajoutez de l'eau. Utilisez de l'eau chaude, à environ 60°C. Ajoutez environ 200 ml d'eau.
2. Le thé va infuser beaucoup plus rapidement maintenant.
3. Le thé peut encore être infusé trois à cinq fois encore. 15 secondes pour la première, puis ajoutez quelques secondes de plus pour chaque infusion suivante.
4. Décantez.

Ces infusions donneront plus de thé.

La couleur est d'un vert plus foncé.

Le goût est plus herbacé, beaucoup moins d'umami, et une touche d'astringence en fin de bouche.

### **Terminez avec un bol de riz**

La saveur contenue dans ce thé sera entièrement libérée après environ la cinquième infusion d'eau chaude.

Après cela, mélangez les feuilles dans un bol de riz cuit à la vapeur, ajoutez un peu de sauce soja et saupoudrez de graines de sésame.