

Qu'est-ce que le Thé Vert au Jasmin (et pourquoi c'est bon pour vous)

Le thé au jasmin a commencé son voyage pour devenir le thé parfumé le plus célèbre au monde sous la dynastie chinoise Ming (1368-1644). Les reliques survivantes de l'époque présentent des motifs floraux complexes et des références dans tout:

- de la porcelaine
- des peintures
- de la broderie
- du décor
- et de la littérature.

Sans surprise, de belles fleurs comme:

- le chrysanthème
- l'osmanthus
- l'orchidée
- et le jasmin

ont également fait leur chemin dans la nourriture ainsi que le thé pendant cette période. La tendance à l'arôme du thé s'est poursuivie au cours de la suivante dynastie Qing (1644-1911), au cours de laquelle des plaisirs du palais comme:

- la bergamote
- le litchi
- et l'orange

ont été ajoutés au mélange de thé parfumé.

Pourtant, c'est le jasmin populaire et enivrant qui est devenu l'un des premiers thés aromatisés exportés hors de Chine sur des navires de commerce à destination de l'ouest à la fin des années 1800. Le monde est rapidement tombé amoureux de l'arôme parfumé et de la saveur délicate du jasmin et a toujours rêvé de la fleur glorieuse depuis.

Le thé au jasmin fait à partir du thé vert est riche en polyphénols appelés catéchines. Une catéchine particulièrement puissante du thé vert est l'épigallocatechine gallate (EGCG), qui a été associée à de nombreux bienfaits, notamment la perte de poids et un meilleur contrôle du sucre dans le sang, ainsi que la santé cardiaque et bucco-dentaire .

Qu'est-ce que le jasmin?



Le jasmin commun: Jasminum officinale

Les fleurs de jasmin parfumées qui [aromatisent le thé](#) au jasmin proviennent généralement de l'une des deux espèces de jasmin: le **jasmin commun** ([Jasminum officinale](#)) ou le **sampaguïta** ([Jasminum sambac](#)). Les deux sont apparentés à la famille des oliviers et produisent des fleurs intensément parfumées et odorantes.

Le jasmin commun est si ancien que ses origines exactes sont incertaines. Il serait originaire de:

- régions du Moyen-Orient
- Iran
- Afghanistan
- Pakistan (où il est la fleur nationale)
- Inde
- Népal
- et certaines régions de l'Himalaya.

Bien qu'il existe des mentions de jasmin commun dans les anciens textes chinois, on pense que la plante a été importée en Chine de Perse.

Aujourd'hui, la plante à feuilles caduques, semblable à la vigne, est largement cultivée dans de nombreuses régions tempérées du monde, y compris des régions de:

- France
- Italie
- Portugal
- Floride
- et Antilles.

Les fleurs blanches en forme d'étoile du jasmin commun s'épanouissent pour libérer leur puissant parfum en été.

Comment est fabriqué le thé au jasmin?

Les origines de Sampaguita sont plus faciles à retracer. L'espèce est originaire d'une petite région de l'est de l'Himalaya qui chevauche le Bhoutan et l'Inde voisine, mais elle pousse de manière prolifique et est cultivée dans une grande partie de l'Asie et de l'Asie du Sud-Est.

La plante à fleurs de jasmin prospère dans des conditions géographiques similaires aux thés les plus célèbres de Chine, à des altitudes montagneuses élevées allant des climats subtropicaux aux climats frais. Il existe au moins sept provinces en Chine qui produisent du thé au jasmin, mais le thé au jasmin le plus célèbre et le plus parfumé provient de la région du Fujian.

Il s'est naturalisé dans d'autres régions tropicales humides du monde, dont:

- Madagascar
- Amérique centrale
- Caraïbes
- et Floride.

Sampaguita est la fleur nationale des Philippines.

C'est également l'une des trois fleurs nationales d'Indonésie, où elle représente la pureté et le caractère sacré. Les mariées portent des guirlandes de jasmin pour représenter la fleur de la vie tandis que les fleurs de jasmin sont présentées comme offrandes lors des funérailles pour honorer l'esprit des morts.

Comme le [thé Earl Grey](#) infusé de [bergamote](#), le [thé au jasmin](#) entre dans la catégorie industrielle du thé aromatisé ou parfumé. Cela comprend tout type de thé aromatisé ou parfumé. Alors que le parfum parfumé et enivrant du jasmin est le plus célèbre infusé dans le thé vert, certains jardins de thé produisent également du thé au jasmin avec une base de [thé blanc](#) ou [thé noir](#).

Un thé au jasmin au parfum traditionnel est apprécié pour:

- sa douceur
- son parfum à peine parfumé
- et son équilibre de saveurs délicatement atteint entre les fleurs florales et les feuilles de thé délicates.

Le processus ressemble à ceci:

Cueillir: Les feuilles de thé sont cueillies à la fin du printemps, quand elles sont à leur plus frais et délicat.



Séchage du jasmin

Séchage: les feuilles de thé sont préparées pour être parfumées en les vaporisant à la vapeur ou en les séchant à l'air chaud et indirect. Ces deux processus de séchage appliquent une chaleur douce pour arrêter l'oxydation de la feuille; ce processus aide la feuille à s'enrouler et à rouler moins, de sorte qu'il y a plus de surface pour que la feuille absorbe le parfum des fleurs de jasmin une fois que le processus de parfum commence.

Stockage: Une fois les feuilles de thé de base préparées, elles sont conservées au frais jusqu'à la fin de l'été, lorsque les fleurs de jasmin sont à leur apogée et prêtes à être récoltées.

Cueillette: Les fleurs de jasmin sont cueillies pendant la période la plus chaude de l'été et à la mi-journée, lorsque les fleurs sont bien fermées contre le soleil. Pendant qu'elles sèchent et refroidissent, les fleurs éclatent et sont à leur apogée pour le processus de parfum.

Parfum: Les fleurs de jasmin récoltées et à peine fleuries sont mélangées avec les feuilles de thé en attente dans les pièces (ou machines) avec une température et une humidité soigneusement contrôlées. Les feuilles de thé sont naturellement très absorbantes et constituent donc la base parfaite pour accepter le parfum parfumé de la fleur de jasmin simplement en entrant en contact étroit avec la fleur.

Selon la qualité du thé et le style du maître de thé, la base de thé peut être parfumée plusieurs fois. Pour chaque cycle de parfum, un lot frais de fleurs de jasmin peut être introduit dans la base de thé pour ajouter une autre couche de saveur florale. Ce processus peut prendre de 24 heures à plusieurs semaines selon le résultat souhaité.

Cuisson: Le mélange final de thé parfumé est ensuite cuit pour sécher complètement les feuilles de thé et les fleurs de jasmin afin que toute l'humidité soit éliminée. Parfois, les fleurs épuisées peuvent être laissées dans le mélange de thé; bien que ce ne soit que pour l'apparence, car tout le parfum aurait été transféré des fleurs aux feuilles de thé pendant le processus de parfum.

Si cette façon traditionnelle de parfumer le thé au jasmin est la plus naturelle, elle est aussi la plus laborieuse. Pour répondre à la demande de la délicatesse parfumée dont le monde est devenu amoureux, l'industrie du thé a développé des moyens plus compétitifs d'infuser la saveur convoitée du jasmin dans le thé.

Ces thés commercialement parfumés sont aromatisés immédiatement pendant le processus de production de thé, sans avoir à dépendre:

- des conditions météorologiques
- des calendriers de récolte
- et des processus de stockage.

Dégustation de thé au jasmin

Le goût d'un thé au jasmin peut dépendre de nombreux facteurs, y compris la base de thé utilisée (verte, blanche ou noire), où les feuilles de thé et les fleurs de jasmin ont été cultivées; quel type de processus a été utilisé pour parfumer le thé (traditionnel ou commercial)), et comment la dernière tasse de thé a été préparée.



Le jasmin parfume subtilement les feuilles de thé

Pourtant, il existe certains traits communs utilisés pour décrire le profil de saveur global du thé au jasmin, notamment:

- floral
- doux
- parfumé
- frais
- fleuri
- rosé
- bouquet
- parfumé
- délicat
- et subtil.

Teneur en caféine du thé au jasmin

Tous les thés au jasmin contiennent de la caféine, car ils sont fabriqués à partir d'une base de feuilles de thé [Camellia sinensis](#) naturellement caféinées .

Pour évaluer le niveau de [caféine dans le thé](#) au jasmin, considérez le thé de base avec lequel le jasmin a été fabriqué. Le jasmin est le plus souvent fabriqué à base de thé vert, mais certains fabricants proposent également des thés blancs et noirs aromatisés au jasmin.

Généralement, un [thé vert](#) est connu pour avoir une teneur en caféine par tasse inférieure à celle du thé noir, mais une teneur en caféine légèrement plus élevée que le thé blanc.

Comme toutes les boissons cultivées à partir de plantes contenant de la caféine, le niveau de caféine par tasse peut varier en fonction du type de thé ainsi que de la façon dont il est traité et préparé.

Donc, si vous surveillez votre consommation de caféine, assurez-vous de lire attentivement l'emballage ou demandez directement à votre fournisseur de thé les informations sur la caféine spécifiques au thé que vous achetez.

Acheter et conserver du thé au jasmin

Certaines personnes affirment qu'elles n'aiment pas le thé au jasmin parce qu'elles n'aiment pas son goût; très probablement, ils ont bu un thé au jasmin:

- mal préparé
- de mauvaise qualité
- ou même rassis.



Perles de Jasmin

Pour vous assurer d'obtenir un thé au jasmin qui mérite d'être dégusté, achetez du thé auprès d'une entreprise réputée qui peut vous dire:

- quand et comment le thé a été traité et emballé
- de quelle région venait le thé?

- quand a-t-il été récolté et comment était-il parfumé aux fleurs de jasmin?
- combien de temps faut-il s'attendre à ce qu'il dure dans votre armoire à thé?

Demandez également à votre fournisseur de thé des instructions sur la façon de préparer la meilleure tasse de cette variété particulière de thé au jasmin.

Les thés blancs et verts au jasmin sont moins oxydés que leur cousin au thé noir au jasmin.

Par conséquent, les thés au jasmin blanc et vert sont techniquement plus frais et plus délicats et doivent être consommés plus rapidement pour une saveur maximale. Les thés blancs ou verts au jasmin sont généralement mieux consommés dans les six mois à un an suivant l'achat.

Un thé noir au jasmin peut rester frais un an ou plus.

Le thé restera plus frais plus longtemps si vous le stockez dans un endroit:

- frais et sombre
- à l'abri de la lumière, de l'oxygène, de l'humidité
- et loin des compagnons parfumés comme le café ou les épices.

Préparer le thé au jasmin



Le thé vert au jasmin de Teatulia au goût sucré

Chaque variété et type de thé au jasmin peut avoir des [températures d'infusion](#) et des instructions de temps de d'infusion différentes.

Voici quelques conseils généraux pour préparer le thé vert au jasmin:

- Utilisez de l'eau fraîche, pure et filtrée à froid. L'eau de source est la meilleure.

- En règle générale, les thés verts au jasmin sont brassés à environ 160 à 180 degrés Celsius. Si l'eau est trop chaude, en particulier pour le thé vert, votre thé libérera plus d'amertume et d'astringence plus rapidement.
- Si votre emballage de thé contient des recommandations spécifiques pour l'infusion, utilisez-les, mais en utilisant environ 2 grammes de thé en feuilles par 230 ml de tasse d'eau.
- Couvrez votre thé pour garder toute la chaleur dans le récipient de trempage.
- Le thé vert au jasmin peut infuser de 30 secondes à 3 minutes selon la façon dont le thé a été traité. Nous trempions notre thé vert Teatulia Jasmine pendant 2 à 3 minutes.
- De nombreux thés de jasmin en vrac de haute qualité peuvent être trempés plusieurs fois, bien que vous perdrez plus de saveur de jasmin à chaque trempage.
- Gardez à l'esprit que le thé vert au jasmin est généralement assez léger et subtil, vous pouvez donc couvrir la saveur souhaitée avec l'ajout de lait et / ou de sucre.