

Thé Oolong au Lait : quels bénéfices ? (et sa préparation)

Le [thé Oolong](#) au lait vous offre une expérience de consommation de **thé unique** et **exotique**.

Ce thé de l'Asie du Sud-Est a de nombreux amateurs.

Le thé Oolong est un thé qui suscite l'intérêt de beaucoup et c'est le thé le plus copié. De nombreuses contrefaçons sont vendues dans le monde entier.

Découvrez:

- ce qu'est le thé au lait Oolong,
- ce qui le rend si spécial
- et pourquoi les gens affluent pour goûter même la fausse version de ce thé riche.

Qu'est-ce que le thé Oolong?



Le thé Oolong provient de la plante du camélia sinensis

Tout d'abord, parlons de ce que signifie le thé Oolong.

Les thés Oolong sont constitués de tous les thés qui passent par une [oxydation partielle](#).

Cela signifie que **les thés Oolong se situent entre les [thés verts](#) et les [thés noirs](#)** car ils se trouvent aux extrémités du spectre:

- Les thés verts ne passent pas par le processus d'oxydation
- tandis que les thés noirs subissent une oxydation complète.

Les trois thés proviennent de la même plante [Camellia sinensis](#).

Préparer du thé Oolong est assez compliqué car les feuilles de thé nécessitent une surveillance constante pour obtenir les saveurs souhaitées.

Le temps d'oxydation des feuilles est très important car il peut ruiner un lot de feuilles.

Qu'est-ce que le thé Oolong au lait?

Le **thé Oolong** au lait est [un thé taïwanais](#) connu pour son goût crémeux et onctueux.

Le vrai thé Oolong au lait offre

- un arôme fleuri-sucré
- et un goût de beurre sucré et de lait

Ce thé est cultivé [à Taiwan](#), un petit pays d'Asie du Sud-Est.

Cela signifie que la culture de ce thé onctueux est assez difficile car il n'y a pas assez d'espace.

Cela conduit à une **quantité limitée de thé Oolong** au lait, ce qui maximise les contrefaçons.

Ces contrefaçons:

- sont de qualité douteuse
- ont une odeur intensifiée
- sont rajoutés d'édulcorants artificiels et du lait pour copier le vrai goût du thé.

Il est important de noter qu'il n'y a pas de lait dans les thés. Le thé a une saveur très crémeuse et a un goût de lait, mais c'est à cause de la façon dont le thé a été récolté.

La culture du thé Oolong au lait?



Ce thé Oolong légendaire offre un parfum subtil de lait crémeux qui ravira les amateurs de Oolong

Pour l'**oxydation partielle**:

- on tord et froisse les feuilles de thé fraîchement récoltées, pour faciliter le processus;
- les feuilles de thé passent du vert au brun lorsque les parois cellulaires des feuilles se décomposent et l'oxydation commence;
- pour arrêter le processus d'oxydation, les feuilles passent par un chauffage;
- ce processus se répète jusqu'à ce qu'on ait les notes de saveur souhaitées.

Il faut savoir que le thé Oolong pousse sur les montagnes et cela joue un rôle majeur dans le thé. Plus l'altitude est élevée, plus les saveurs et les arômes se concentrent intensément dans les feuilles de thé.

Si vous voulez un thé Oolong de la plus haute qualité, il doit pousser sur une grande montagne.

Méfiez-vous des faux thés Oolong.

Les faux thés Oolong n'ont pas subi les mêmes étapes et soins que les vrais thés.

Les fausses versions, contiennent plusieurs ingrédients artificiels différents pour stimuler l'odeur du thé.

Certains prétendent même que les feuilles de thé contiennent du lait, mais maintenant vous savez que c'est complètement faux.

7 bienfaits du thé Oolong au lait

Tout comme les autres thés, le thé au lait Oolong offre plusieurs avantages pour la santé en plus du goût délicieux.

Étant donné que ce thé est de la plus haute qualité, le goût s'améliore de plus en plus chaque fois que vous le trempez, la limite pouvant aller jusqu'à sept fois.

Voici quelques avantages que le thé Oolong au lait peut vous apporter...

1. Le thé Oolong est composé de [polyphénols](#) qui aident à **détruire les radicaux libres et à améliorer la santé en général**;
2. Le thé Oolong **soulage du stress et de la fatigue**;
3. La consommation fréquente de thé Oolong fait diminuer la graisse corporelle et **réduit le risque d'obésité**. Il contribue à la perte de poids en diminuant les graisses;
4. Le thé Oolong **rend votre peau plus propre** et aide sur certaines infections cutanées telles que l'eczéma.
5. Le thé Oolong **empêche la carie dentaire** [tout en renforçant vos dents](#).
6. Le thé Oolong contient des minéraux tels que le calcium, le potassium, le manganèse et le magnésium qui contribuent aux fonctions de santé corporelle.
7. Le thé Oolong stimule la vigilance mentale et peut aider à améliorer les capacités de réflexion.

Le thé Oolong est à essayer absolument, sa dégustation est une expérience unique! Et il fait partie des [thés les plus luxueux](#) au monde!