

Thé blanc, noir, vert : quelles différences ? (et comment choisir)

Lorsqu'on choisit un thé, la variété infinie peut être un peu intimidante.

- Formosa oolong ?
- [Sencha vert ?](#)
- Peut-être genmaicha?
- Et pourquoi pas du pu'erh, ou du [Darjeeling](#)?

Qu'est-ce qui donne à chacun de ces thés sa saveur unique?

Beaucoup de gens ne se rendent pas compte que la grande variété de styles et de goûts distinctifs de ces variétés commencent tous par la même humble feuille : Certaines des plus anciennes preuves archéologiques attestent de la coutume de boire du thé en Chine, il y a 4 000 ans.

Le thé était (et est toujours !) une énorme exportation de la Chine et a longtemps été soigneusement gardé de sorte que seules les feuilles séchées quittent le pays.

Sans spécimens vivants pour référence, Carl Linnaeus, le "père de la taxonomie moderne", a conclu que le thé noir et le thé vert provenaient de plantes complètement différentes.

Ce n'est qu'en 1842, lorsque l'ethnobotaniste anglais Robert Fortune a fait sortir clandestinement de Chine des plants de thé vivants, que le monde des buveurs de thé a découvert que le [thé vert](#) et le thé noir provenaient en fait de la même plante.

Camellia sinensis est un arbuste à feuilles persistantes qui peut atteindre une certaine hauteur lorsqu'on le laisse pousser, à tel point qu'il finit souvent par ressembler à un arbre dans la nature.

Dans les plantations de thé, les plants sont taillés à hauteur de la taille pour faciliter la tâche des cueilleurs.

Lors de la récolte, les cueilleurs de thé recherchent la croissance la plus haute, généralement composée des deux à quatre feuilles supérieures et d'un bourgeon.

Une fois que les feuilles deviennent grandes, elles sont beaucoup trop dures et cireuses pour [la production de thé](#).

L'une des principales facettes de la saveur du thé est le sol dans lequel les buissons sont cultivés, car chaque région produit de nombreuses nuances de saveur uniques.

Ceux qui sont familiers avec les raisins de cuve comprendront bien ce concept !

Le **thé blanc**, vert, oolong, noir et foncé sont tous des produits issus des feuilles et des bourgeons du *Camellia Sinensis*, la seule différence réside dans la façon dont ils sont transformés.

Vous pouvez transformer les feuilles de thé vert fraîchement cueillies en n'importe laquelle de ces variétés.

La transformation du thé blanc est minimale. ... Le thé vert n'est pas oxydé.

Thés noirs, verts et blancs



Thé blanc, noir, vert : quelles différences?

Thés noirs

C'est certainement l'un de mes groupes de thé préférés !

Les thés noirs sont complètement oxydés après la cueillette des feuilles.

Après la récolte, les feuilles destinées au thé noir sont flétries par le soufflage d'air au-dessus et autour d'elles.

Les feuilles sont roulées ou coupées.

Auparavant, ce processus se faisait entièrement à la main, mais les machines modernes ont pris le relais en raison des fortes demandes mondiales.

L'étape suivante est l'oxydation, que l'on appelle parfois à tort "fermentation", bien qu'aucune fermentation n'ait lieu.

Au fur et à mesure que les feuilles s'oxydent, des enzymes sont libérées qui modifient la couleur et la saveur des feuilles.

Ce processus diffère un peu lorsqu'il s'agit de pu'erh (une variété spéciale de thé noir avec sa propre préparation unique), qui nécessite une étape supplémentaire de fermentation.

Une fois les feuilles séchées, elles sont empilées pour les "cuire", puis stockées pour vieillir.

Le thé Pu'erh peut être laissé en vrac, ou pressé en gâteaux.

Ce procédé ajoute de la profondeur, de l'onctuosité et de la complexité.

Beaucoup disent que le pu'erh est un goût acquis, mais c'est mon préféré depuis la première gorgée !

Les thés noirs prennent une teinte rougeâtre à brunâtre lorsqu'ils sont infusés.

Ils se caractérisent par une gamme de saveurs, notamment grillées, tanniques, douces ou mordantes.

Thés verts

Le processus de création du thé vert commence très rapidement après la récolte.

Les feuilles sont cuites à la vapeur ou à l'air libre dans les premières heures après la cueillette pour éviter qu'elles ne s'oxydent.

Il existe différents styles de production de thé vert qui peuvent impliquer de retourner les feuilles à la poêle ou de les rouler (comme on le fait avec le thé vert en poudre).

Les feuilles de thé vert infusées produisent une boisson vert clair à dorée.

Le goût du thé vert peut varier énormément, allant d'un goût torréfié, sucré, végétal ou herbacé à un goût presque océanique.

Thés Blancs

Ces thés ont la saveur la plus douce des trois.

Pendant leur croissance, les buissons utilisés pour la récolte du thé blanc doivent généralement être protégés du soleil.

L'ombrage des thés diminue l'astringence et augmente la chlorophylle, ce qui donne une saveur plus douce.

Les jeunes feuilles subissent un traitement minimal et aucune oxydation pour conserver leur couleur et leurs saveurs délicates.

Pour les thés blancs, comme notre thé blanc à l'aiguille argentée, on ne cueille souvent que le bourgeon supérieur de la feuille non ouverte.

D'autres variétés, comme le thé blanc Kumaon et le thé blanc à la pivoine, sont faites à partir de feuilles légèrement plus grandes et plus ouvertes du haut de la plante.

L'infusion qui résulte des feuilles de thé blanc est généralement très pâle et claire, reflétant la nature délicate des précieux thés blancs.

Comparaison de la teneur en caféine



La teneur moyenne en caféine était d'environ 80 mg par tasse (environ 350 mcg par ml)

La teneur en caféine peut varier considérablement dans le thé.

Le thé noir est généralement connu pour avoir la plus grande quantité de caféine, bien que ce ne soit pas toujours vrai.

Voici quelques facteurs qui sont un indicateur plus fiable de la teneur en caféine:

- **Conditions de croissance:** les thés cultivés à l'ombre, comme la variété verte populaire, le [matcha](#), sont presque toujours plus riches en caféine que les autres variétés, quelle que soit leur couleur.
- **Taille de coupe:** les feuilles de thé coupées en plus petits morceaux libèrent de la caféine plus rapidement que les variétés à feuilles entières en raison de la surface réduite lors du trempage dans l'eau chaude.
- **La température de l'eau :** L'utilisation d'une eau ayant atteint la température d'ébullition permet également d'obtenir une tasse plus caféinée que si elle était infusée à une température plus basse.
- **Partie de la plante :** Les feuilles supérieures des théiers contiennent généralement des quantités plus élevées de caféine que les feuilles inférieures. Le thé Kukicha est naturellement plus faible en caféine car il est fait de brindilles légèrement torréfiées au lieu de feuilles.

Conseils pour l'infusion du thé

Une cuillère à café pour 237 ml d'eau juste bouillie est un bon point de départ.

Vous serez peut-être surpris de constater à quel point il est facile d'ajouter trop de feuilles. Prenez également en considération la quantité de feuilles.

Sont-elles coupées en plus petits morceaux ou vont-elles se défaire au fur et à mesure qu'elles s'infusent comme le thé vert en poudre ?

Dans le cas des thés à grandes feuilles, il est préférable d'utiliser moins de thé pour que la tasse infusée ne soit pas trop forte.

Nous avons été des buveurs de thé dévoués pendant de nombreuses années, et nous aimons les thés forts.

Dans ma tasse du matin, on a tendance à utiliser au moins une cuillère à soupe de thé dans une tasse de 250g pour un thé noir fort.

Lorsque nous faisons du thé vert, nous n'utilisons pas autant de feuilles pour conserver un goût plus léger, bien que ce soit ma préférence personnelle.

Cette première tasse est savoureuse et caféinée, et en raison du peu de temps passé dans l'eau, mes deuxième et troisième tasses seront tout aussi bonnes !

En général, on y ajoute environ 30 secondes supplémentaires à chaque infusion.

L'ajout de votre lait préféré est un bon moyen au thé amer, car les molécules de graisse se lient aux tannins.

Les taoïstes disent que le thé est un délice pour l'âme, qu'il aide à renforcer la volonté et qu'il est un ingrédient essentiel de l'élixir d'immortalité.

Lorsque vous allez dans votre garde-manger pour faire infuser une tasse satisfaisante, quel thé vous satisfait ?

Découvrez dans cet article : [Le top 5 du thé mondial et les 5 variétés les plus chères](#)