

### ▶ La deuxième infusion

Savourez le parfum rafraîchissant et le goût délicieusement acide que les Japonais appellent *SHIBUMI*<sup>1</sup> de la deuxième infusion en utilisant de l'eau bouillante et en servant de suite.

La première infusion est faite à l'aide d'eau tiède alors que la deuxième infusion est faite à l'aide d'eau bouillante. Versez directement l'eau bouillante de la bouilloire dans la théière (a). Cette fois-ci, vous pouvez remplir la théière entièrement. Attendez 5-10 secondes et versez sans tarder le thé dans les tasses. Le parfum rafraîchissant et le goût agréablement acide dit *SHIBUMI* seront plus forts que lors de la première infusion.



Versez directement l'eau bouillante de la bouilloire dans la théière (a) pour les deuxième et troisième infusions.

### ▶ La troisième et la quatrième infusion

Pour la troisième infusion on utilise aussi de l'eau bouillante. Attendez 15 secondes avant de servir. Après la troisième infusion, vous pouvez, si vous le voulez, faire une quatrième et dernière infusion. Durée d'infusion: 20 secondes



Les feuilles commencent à s'ouvrir lors de la première infusion.



Les feuilles sont complètement ouvertes lors de la quatrième infusion.

### ▶ Profitons des feuilles de thé jusqu'au bout !

Enfin présentez les feuilles de thé bouillies en salade. Nous vous recommandons d'ajouter un peu de sauce de soja et de bonite. Bonne appétit !



Vous trouverez des feuilles de thé ENTIERES (ce qui n'est pas le cas de tous les théés verts).



Salade de thé vert



# 1) ATTENTION !

2) Ceci s'adresse à celles et ceux qui vont verser d'un trait l'eau bouillante de la bouilloire directement dans la théière !  
Ne voudriez-vous pas plutôt apprendre comment obtenir un thé vert 100 fois meilleur ?

## Conseils pour servir un thé vert 100 fois meilleur !

### ► Ustensiles à préparer

- \* Une bouilloire pour chauffer l'eau
- \* Deux théières ( théière (a) et théière (b) )
- \* Deux ou trois petites tasses à thé \* 5 grammes de thé vert

### ► La première infusion

On appelle cette première infusion « l'expresso de thé vert » car la saveur de cette première tasse de thé rappelle le caractère corsé d'un café expresso.

A vous de savourer maintenant le parfum subtil du thé vert !

- A) Versez l'eau bouillante dans la théière (a) (Réservez le thé vert, nous l'utiliserons après)
- B) Quand vous sentirez les parois extérieures de la théière chaudes, commencez à verser l'eau dans les tasses pour les chauffer également.
- C) Lorsque les parois extérieures des tasses deviennent chaudes à leur tour, reversez l'eau mais cette fois-ci dans la théière (b).
- D) Mettez 5g de thé dans la théière (a).
- E) Dès que les parois extérieures de la théière (b) sont chaudes, reversez l'eau dans la théière (a), sur le thé vert, mais faites attention à la quantité d'eau ! Le niveau de l'eau ne doit pas dépasser celui du thé vert. En fait, dans cette étape, on ne fait que « tremper » le thé dans l'eau.
- F) Attendez une minute puis versez le thé dans les tasses jusqu'à ce qu'il ne reste plus une seule goutte !



急須、茶碗人数分、湯冷ましを用意

Comment mesurer sans balance ni verre doseur 5 grammes de thé vert ?



Utilisez une cuillère dite « chinoise » et vous obtiendrez pour une cuillère l'équivalent de 5 grammes de thé.



Versez l'eau bouillante dans la théière (a)



Versez l'eau dans les tasses



Reversez l'eau mais cette fois-ci dans la théière (b)



Mettez 5g de thé dans la théière (a)



Enfin, reversez l'eau dans la théière (a), sur le thé vert !



Attendez une minute puis versez le thé dans les tasses



Versez tout le thé dans les tasses jusqu'à ce qu'il ne reste plus une seule goutte !

### Les 3 conseils à retenir pour réussir l'expresso de thé vert

- A) Il faut verser l'eau chaude sur le thé lorsque la température de celle-ci avoisine les 60~70 degrés :  
Bouilloire=>Théière (a) => Tasses => Théière (b) => Théière (a) contenant 5g de thé vert.

Ces différentes étapes ont pour objectif de faire baisser la température de l'eau. En effet, si la température de l'eau avoisine les 60~70 degrés, le taux de théanine sera maximum. La théanine (à ne pas confondre avec la théine !) produit un effet relaxant et destressant.

- B) Versez un peu d'eau seulement ! N'oubliez pas qu'il s'agit seulement de recouvrir le thé avec de l'eau et non pas de remplir la théière à ras bord !

- C) Une minute après avoir versé l'eau dans la théière (a), lorsque les feuilles commencent à s'ouvrir, servez sans attendre vos « expressos ».

Lors de la première infusion, vous pourrez constater que les feuilles de thé seront ouvertes à 60%, lors de la deuxième infusion, elles le seront à 80% et lors de la troisième, les feuilles seront entièrement ouvertes.