Green Plantation

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Thé glacé et cold brew

Infusion à froid du thé et du café, refroidissement rapide et 8 recettes éprouvées

Les boissons froides à base de thé et de café se préparent mieux à la maison qu'en bouteille : sans sucre superflu et avec des ingrédients de qualité. Il existe deux méthodes : une lente infusion à froid, ou une préparation à chaud suivie d'un refroidissement rapide sur glace.

Infusion à froid (cold brew)

Boisson	Quantité pour 1 l d'eau froide	Durée au réfrigérateur
Thé vert	8–10 g	6–8 h
Thé blanc	10–12 g	8–10 h
Thé noir	8–10 g	8–12 h
Oolong	8–10 g	8–10 h
Infusion de plantes et de fruits, rooibos	12–15 g	8–12 h
Café (concentré)	80–100 g moulu grossièrement	12–18 h

- Mettez les ingrédients dans un récipient en verre propre, versez de l'eau potable froide et fermez.
- Filtrez à la fin du temps indiqué. Consommez le thé dans les 2 jours et le concentré de café dans les 7 jours, toujours conservés au réfrigérateur.
- Diluez le concentré de café avec de l'eau ou du lait dans un rapport de 1 : 1 à 1 : 2 selon votre goût.

L'infusion à froid libère moins de substances amères. Le thé comme le café sont plus doux et naturellement légèrement sucrés, et le thé vert ne devient pas amer même après une longue infusion.

Méthode rapide sur glace

- Thé : utilisez deux fois plus de feuilles pour la moitié de l'eau et infusez à la température habituelle. Versez l'infusion chaude directement sur la glace, qui représente l'autre moitié du volume.
- Café (méthode japonaise) : pour le filtre, utilisez 65 g de café pour 1 l, mais seulement 600 g d'eau chaude. Mettez les 400 g restants sous forme de glaçons dans la carafe sous le dripper.
- Avantage : la boisson est prête en quelques minutes et garde un arôme intense.

Recettes

Thé glacé à la pêche

- 1 l de thé noir cold brew
- 2 pêches mûres en tranches
- 1–2 cuillères à soupe de miel ou de sirop
- laisser 2 h au réfrigérateur

Thé vert citron et menthe

- 1 l de thé vert cold brew
- ½ citron en tranches
- une poignée de menthe fraîche
- glaçons

Hibiscus à l'orange

- 15 g d'hibiscus ou d'infusion de fruits pour 1 l
- tranches d'orange
- un bâton de cannelle
- infusion à froid 10 h

Rooibos à la vanille

- 12 g de rooibos pour 1 l
- ½ gousse de vanille
- infusion à froid 10 h
- servir avec ou sans lait

Latte glacé au cold brew

- 80 ml de concentré de café
- 150 ml de lait froid
- glaçons
- éventuellement une cuillère à café de sirop

Espresso tonic

- un verre rempli de glaçons
- 120 ml de tonic
- un double espresso versé lentement par-dessus
- une tranche d'orange

Matcha latte glacé

- fouetter 2 g de matcha dans 50 ml d'eau (75 °C)
- 200 ml de lait froid
- glaçons
- verser le matcha fouetté par-dessus

Thé vert à la fraise

- 1 l de thé vert cold brew
- une poignée de fraises écrasées
- feuilles de basilic
- laisser 1 h au réfrigérateur, filtrer

Sirop de sucre

Le sucre se dissout mal dans les boissons froides. Faites dissoudre à chaud du sucre dans de l'eau à parts égales (1 : 1) et laissez refroidir. Dans une bouteille fermée, il se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

Préparez les boissons froides avec de l'eau potable dans des récipients propres et conservez-les au réfrigérateur. Les durées sont indicatives, ajustez le goût selon vos préférences.
Retrouvez d'autres guides et ressources gratuites sur www.greenplantation.fr