Green Plantation

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Guide de préparation du thé

Températures, quantités et temps d'infusion pour tous les types de thé

Un même thé peut être doux ou amer. Tout dépend de la température de l'eau, de la quantité de feuilles et du temps d'infusion. Le tableau ci-dessous est un point de départ, ajustez-le ensuite selon votre goût.

Tableau de préparation (pour 250 ml d'eau)

Type de thé	Quantité	Température de l'eau	Temps d'infusion	Infusions suivantes
Thé blanc	2–3 g (2 cuillères à café)	75–85 °C	2–4 min	2–3×
Thé vert chinois	2–3 g (1 cuillère à café)	75–80 °C	2–3 min	2–3×
Thé vert japonais (sencha)	2–3 g	70–80 °C	1–2 min	2–3×
Gyokuro	3–4 g	50–60 °C	2 min	2–3×
Matcha	1–2 g pour 70 ml	70–80 °C	fouetter 15–20 s	–
Oolong	3–5 g	85–95 °C	2–4 min	3–5×
Thé noir	2–3 g (1 cuillère à café)	95–100 °C	3–5 min	1–2×
Pu-erh	3–5 g	95–100 °C	2–4 min (rincer d'abord 10 s)	4× et plus
Rooibos et honeybush	2–3 g	100 °C	5–8 min	1–2×
Infusion de plantes (feuilles, fleurs)	2–3 g	100 °C	5–10 min	1×
Infusion de fruits	3–4 g	100 °C	8–10 min	1×
Maté	3–5 g	70–80 °C	3–5 min	3× et plus

Une cuillère à café de thé en vrac pèse 1,5–3 g selon le type. Mesurez les thés volumineux (blanc, certains oolongs, plantes) avec une cuillère bombée et les feuilles roulées en perles (gunpowder, oolong) avec une cuillère rase.

Estimer la température sans thermomètre

- Portez l'eau à ébullition et laissez-la reposer dans la bouilloire, couvercle ouvert.
- Après 2–3 minutes, elle est à environ 85–90 °C, après 5–6 minutes à environ 75–80 °C. Cela dépend de la quantité d'eau et du matériau de la bouilloire, considérez-le comme une indication.
- Plus rapide : ajoutez de l'eau froide à l'eau bouillante. 4 parts d'eau bouillante pour 1 part d'eau froide donnent environ 80 °C.
- Une bouilloire à température réglable est la solution la plus pratique pour le thé vert et le thé blanc.

L'eau fait la moitié du goût

- Utilisez une eau fraîche, idéalement filtrée. Une eau très calcaire forme un film sur le thé et atténue son goût.
- Ne faites pas bouillir l'eau plusieurs fois. L'eau rebouillie perd son oxygène et le thé paraît plus plat.
- Préchauffez la théière ou la tasse avec de l'eau chaude, l'infusion sera plus homogène.

Erreurs les plus fréquentes

Problème	Cause	Solution
Le thé vert est amer et astringent	eau trop chaude ou infusion trop longue	baisser la température à 70–80 °C, raccourcir le temps
Le thé est faible et aqueux	trop peu de feuilles ou infusion trop courte	ajouter des feuilles plutôt que du temps (une longue infusion ajoute de l'amertume)
Le thé noir est âpre	infusion de plus de 5 minutes	retirer les feuilles à la fin du temps indiqué
L'infusion de plantes n'a pas d'arôme	l'eau n'a pas bouilli ou il manque un couvercle	verser de l'eau bouillante et couvrir

Conservation

- Conservez le thé au sec, à l'abri de la lumière et dans un récipient fermé, à l'écart des épices et du café, car il absorbe facilement les odeurs.
- Les thés verts et blancs sont les plus sensibles, consommez-les de préférence dans les quelques mois suivant l'ouverture.
- Les thés noirs, les oolongs et les mélanges de plantes se conservent plus longtemps. Le pu-erh peut se garder des années, mais il a besoin d'air et d'une température stable.

> Caféine : le thé noir, vert et blanc, l'oolong, le pu-erh, le matcha et le maté contiennent de la caféine. Le rooibos, le honeybush, les infusions de fruits et la plupart des infusions de plantes n'en contiennent pas.

Les valeurs sont indicatives et reposent sur la pratique courante de préparation du thé. Pour un thé donné, suivez aussi les recommandations figurant sur l'emballage.
Retrouvez d'autres guides et ressources gratuites sur www.greenplantation.fr