

Connaissance des herbes Décembre 2018

EGK Newsletter

Camélia de Chine

théier = *Camellia sinensis* // Théacées = Theaceae
Nom vernaculaire: théier

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le théier est l'une des plantes médicinales les plus fascinantes de la planète, du point de vue tant historique que culturel. Le thé, que l'on connaît surtout sous forme de thé noir ou de thé vert, reste la boisson la plus consommée dans le monde après l'eau. L'histoire du thé et la longue tradition de son usage commencent en Chine, où le théier est cultivé depuis plus de 4000 ans. Les plus anciens manuscrits retrouvés nous révèlent que le thé y a été utilisé comme remède dès l'an 2700 av. J.-C. Et c'est dans son pays d'origine qu'a été développée, au 7^e siècle av. J.-C., la nouvelle variante de traitement des feuilles de thé telle qu'elle sera décrite en détail plus tard par le poète Lu Yü.

Via le Japon, le thé vert est également arrivé en Amérique en 1773, où – pour protester contre les taxes élevées sur le thé imposées par le gouvernement britannique – 342 caisses de thé d'un cargo ancré à Boston ont été jetées à la mer. Cet épisode de la Boston Tea Party fait écho à l'attitude du gouvernement américain actuel en 2018. D'Amérique, le thé vert est parvenu en Europe où s'est développée, dans les années qui ont suivi, la fameuse culture anglaise du thé avec ses tea-rooms et tea gardens.

Botanique et culture

Les différentes variétés et espèces de théiers sont des arbustes ou de petits arbres à feuillage persistant qui atteignent une hauteur d'un mètre à env. 5 mètres. L'écorce des jeunes rameaux est rougeâtre et couverte de poils blancs au début, puis devient rapidement glabre et se colore en gris jaunâtre. Les feuilles au bord denté ont une face supérieure vert foncé, lisse et brillante, tandis que la face inférieure est un peu plus claire et parfois couverte de poils. Elles possèdent une nervure centrale dont partent, de chaque côté, sept à neuf nervures latérales aux ramifications réticulées. Les petites fleurs, solitaires ou groupées par trois, se forment à l'aisselle des feuilles et apparaissent d'octobre à février. Le fruit est une capsule; de forme aplatie, celle-ci contient une ou deux graines rondes de couleur brune qui parviennent à maturité d'août à octobre.

Les théiers disponibles chez nous ne sont pas rustiques sous nos latitudes et doivent donc être cultivés dans un pot suffisamment grand. Une terre riche en humus est importante pour une bonne croissance, que l'on peut stimuler par une fertilisation modérée mais régulière avec un engrais liquide bio. Ne jamais laisser sécher complètement la motte d'une plante gardée en pot. Une taille légère mais régulière favorise une croissance saine.

Comme lieu d'excursion dans notre canton méridional du Tessin – où le théier peut même hiverner en plein air – nous vous recommandons la plantation «Le thé miracle de Monte Verità».



Utilisation dans la médecine naturelle

Nous vivons une époque où les maladies dites «de civilisation» – allergies, maladies de la peau, perturbations du métabolisme, signes de carence, etc. – connaissent malheureusement une recrudescence.

À considérer les aspects thérapeutiques et les effets sur la santé du thé vert, une plante médicinale utilisée en infusion depuis des millénaires, celle-ci semble remarquablement indiquée pour traiter les maux de notre époque.

Thé vert et thé noir sont faits des feuilles de la même plante. C'est dans le traitement de ces feuilles que réside la seule différence: Pour produire du thé vert, on les laisse sécher en douceur dans un endroit ombragé. Pour faire du thé noir, les feuilles sont roulées puis concassées: commence alors le processus dit de fermentation.

Étant donné la grande diversité des effets thérapeutiques du thé, nous vous recommandons de consulter un droguiste ou un naturopathe qualifié pour en connaître toutes les vertus.

Utilisation en cuisine

«Aucune autre boisson n'offre sans doute cette merveilleuse complémentarité entre remède et denrée d'agrément et aucune ne possède une aussi riche tradition que le thé vert».

(Peter Oppliger, 1999, auteur de «Le thé vert: délices et forces curatives de la plante du thé»)

Quelques types de thé vert vendus dans le commerce:

- Gun Powder: ce thé, dont le nom vient des feuilles roulées en boule, est cultivé en Chine et dans les pays limitrophes.
- Yama-no-cha: un thé de montagne à l'arôme subtil des coteaux sud du Fuji-Yama.
- Gyokuro (ou «thé d'ombre»): thé dont les buissons sont couverts avant la récolte.
- Matcha: thé réduit en poudre fine. utilisé traditionnellement pour la cérémonie du thé.

Le thé vert n'est pas à proprement parler un ingrédient culinaire mais on peut l'utiliser pour des apéros, des boissons rafraîchissantes (thé glacé) pour les chaudes journées d'été, ou encore de la glace au thé vert. Laissez libre cours à votre imagination et créez des variations de thé glacé rafraîchissantes.



Recette

Sorbet de thé vert au citron

ingrédients

- 5 dl eau
- 270 g sucre
- 2 c. à thé thé vert en poudre
- 2 citrons (jus et zestes)
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée sel

Faire cuire à feu doux l'eau, le sucre et le thé vert en poudre pendant env. 20 minutes.
Laisser refroidir.

Râper les zestes de citron et les ajouter à la préparation.

Presser les citrons et mélanger le jus au sirop.

Ajouter le sel aux blancs d'œuf, les battre en neige et les incorporer délicatement dans le sirop.

Verser la masse dans un bol en acier chromé et la mettre 4-6 heures au congélateur.

Remuer le sorbet au fouet toutes les 30 minutes.

Transférer le sorbet dans de petits moules après 3-4 heures.