

Le Thé :

Le thé est une boisson légèrement excitante, obtenue par infusion des feuilles du théier, préalablement séchées et parfois fermentées.

D'origine chinoise, où il est connu depuis l'Antiquité, le thé est aujourd'hui la boisson la plus bue au monde après l'eau. La boisson elle-même peut prendre des formes très diverses : additionnée de lait et de sucre au Royaume-Uni, longuement bouillie avec des épices en Mongolie, préparée dans de minuscules théières dans la technique chinoise du gōngfū chá.

Par analogie, le mot désigne aussi en France une infusion préparée à partir d'autres plantes (par ex. thé de tilleul) bien que l'on doive parler plus proprement de tisane.

Le mot «Thé»

Le sinogramme pour thé est 茶 qui a deux prononciations différentes suivant les dialectes. Et le mot signifiant thé de presque toutes les langues du monde dérive de l'une ou l'autre de ces deux prononciations.

La prononciation officielle (aussi utilisée en cantonais et en mandarin), qui s'est sans doute répandue depuis Canton et Hong Kong, est chá, et vient du mot cueillir. Plusieurs langues l'ont empruntée dont le portugais (chá), le russe (tchaï), le japonais (茶, ちゃ, cha), l'arabe (chai), le turc et le persan.

L'autre prononciation est te qui vient du mot malais désignant cette boisson dans le dialecte Min-nan pratiqué en Amoy. Les Hollandais qui introduisirent le thé en Europe en 1606, l'ayant acheté à Java, le nommèrent thee, d'où le français thé, l'anglais tea, l'allemand Tee, etc.

En Amérique du Sud le thé est parfois désigné par un terme sans relation aucune avec le chinois. Une autre boisson stimulante, le maté, était consommée bien avant l'introduction du thé, aussi dans différents endroits d'Amérique du Sud, tout particulièrement dans les pays andins, le thé est appelé maté.

Histoire

L'âge du thé bouilli

Le thé apparaît en Chine sous la dynastie des Han de l'Ouest (-206 av. - 24). À l'origine, on s'en sert pour parfumer l'eau que l'on fait bouillir avant de la boire pour l'assainir. Il est d'emblée apprécié pour ses vertus thérapeutiques, comme soulageant les fatigues, fortifiant la volonté et ranimant la vue. Il devient une boisson quotidienne en Chine sous la dynastie des Han de l'Est (25 - 220) et à l'époque des Trois Royaumes (220-280).

Les feuilles de thé sont alors broyées et la poudre obtenue compactée sous forme de briques, plus facilement transportables. On mélangeait parfois le thé avec un liquide, comme du sang, pour obtenir des briques plus solides.

Pour préparer le thé, on émiettait les briques, puis on faisait griller la poudre obtenue pour des raisons hygiéniques (les briques étaient souvent infestées de vers et d'insectes) et aussi pour donner au thé un goût plaisant. La poudre était ensuite bouillie avec des miettes de sel, et parfois du gingembre, de

l'oignon, etc. On obtient ainsi une mixture épaisse, à la saveur corsée, servie dans un large bol qui passait de main en main.

Les briques de thé servaient également aux Chinois de monnaie d'échange, à tel point qu'elles faisaient l'objet d'un monopole d'État. Elles leur permettaient notamment de se procurer des chevaux auprès des peuples «barbares» du Nord. C'est ainsi que le thé s'est introduit en Mongolie où de nos jours il est toujours préparé bouilli, salé, additionné de lait de yack ou de vache.

Le thé battu

Sous la dynastie des Song du Nord (690-1279) on préparait le thé battu. Les feuilles étaient broyées sous une meule afin d'obtenir une poudre très fine, que l'on fouettait ensuite dans l'eau chaude pour obtenir une mousse substantielle. Ce thé était aussi servi dans un grand bol commun à plusieurs convives.

Le thé devient la boisson de prédilection des lettrés sous la dynastie Tang (618 - 907). Il est introduit au Japon au début du XIIème siècle par le prêtre Eisai. Ce mode de préparation y est encore pratiqué lors de la cérémonie du thé (chanoyu).

Le thé infusé

En 1391, Hongwu, le premier empereur de la dynastie Ming décréta que les tributs en thé livrés à la Cour devaient l'être non plus sous forme de briques, mais de feuilles entières. Ce décret impérial modifia rapidement les habitudes de consommation du thé. Désormais, les feuilles de thé sont directement infusées dans l'eau chaude.

Le service du thé subit de profonds bouleversements. Il fut désormais conservé dans des boîtes réservées à cet usage et préparé dans un ustensile d'un nouveau genre : une théière. On le servait dans de petites tasses individuelles destinées à en exhaler l'odeur et la saveur. Cette nouvelle vaisselle de théières, de bouilloires, de soucoupes, de tasses devint rapidement objet d'un artisanat raffiné à destination de riches collectionneurs.

On distinguait maintenant les thés suivant leurs régions d'origine, l'aspect des feuilles, leur couleur. Le façonnage devint également un objet d'attention, car les feuilles de thé pouvait être roulées en boules, en «aiguilles», savamment pliées et liées entre elles pour former des fleurs, des têtes de dragons, etc.

Au début de la dynastie des Qing (1664 - 1911) un ustensile particulier apparaît : le zhōng 盅 (on parle aussi de gàiwǎn 蓋碗 ou de gài bēi 蓋杯) - une sorte de tasse sans anse, à couvercle, dans laquelle on met directement les feuilles à infuser.

Introduction du thé en Europe

Le thé, tout comme le café, fut introduit en Europe par les Néerlandais : en 1606, un navire hollandais de la Dutch East Company embarqua à Java quelques caisses de thé, échangées contre des caisses de sauge. Soit que les Hollandais achetèrent alors des thés fermentés, soit que le thé fermenta naturellement au cours du voyage, toujours est-il que le thé fut d'abord connu en Europe sous la forme de «thé noir».

En 1653, les premières caisses arrivent en Angleterre où le thé se répand rapidement, porté par la vogue du café. La reine Anne Stuart le consomme pour la première fois au petit déjeuner. Anne,

Duchesse de Bedford (1788-1861) est la première à inviter ses amies pour une petite collation lors de l'après-midi, autour d'une tasse de thé accompagnée de petits gâteaux, de sandwiches, de pâtisseries. Elle imite une habitude des salons français, qui d'ailleurs disparut en France, avant d'être de nouveau réintroduite à la fin du XIX^{ème} siècle... par imitation de la tradition britannique !

La pratique éminemment sociale de l'afternoon tea se répandit dans toutes les couches de la population et se formalisa au XIX^e siècle en five o'clock tea.

Le thé devint au cours des XVII^e siècle et XVIII^e siècle un enjeu économique majeur, l'objet d'une lutte acharnée entre Anglais (puis Britanniques) et Hollandais. La Compagnie des Indes Orientales, fondée en 1599 par la reine Élisabeth, eut le monopole du commerce du thé jusqu'en 1834.

En 1638, le Japon ferma ses ports à l'Occident pour plus de deux siècles. La Chine devint donc la principale source d'approvisionnement en thé. À la fin du XVIII^e siècle, les Britanniques mirent en place un système triangulaire tout à leur avantage : le pavot produit dans leurs colonies indiennes, transformé en opium, était échangé contre du thé en Chine, et vendu ensuite sur le marché européen.

La Chine tenta de s'opposer à l'importation de l'opium : interdictions de l'importation, saisies et destructions de caisses se succédèrent sans effet. Après la première puis la deuxième guerre de l'opium, la Chine est contrainte d'autoriser le commerce de l'opium, de limiter ses tarifs douaniers, d'ouvrir des ports à l'Occident, de céder Hong Kong aux Britanniques, etc.

La Boston Tea Party fut, en 1773, un acte de désobéissance dans lequel des habitants des colonies qui allaient constituer les États-Unis d'Amérique jetèrent à la mer des caisses de thé britannique pour protester contre les taxes. Cet événement préfigure la Guerre d'indépendance des États-Unis d'Amérique.

En 1823, le Major Robert Bruce découvrit en Assam une espèce indigène de théier. En 1834, pour pallier la perte de son monopole, la Compagnie des Indes Orientales entreprit d'installer des fabriques de thé en Inde. Elle commissionna, en 1848, Robert Fortune pour un voyage d'exploration en Chine, en fait une véritable entreprise d'espionnage industriel. Déguisé en Chinois, se fondant sans difficulté dans la foule, Fortune mena remarquablement à bien sa mission. Il parvint à envoyer en Inde pas moins de 20 000 plants de théiers chinois et surtout à recruter huit fabricants de thé qui livrèrent à la Compagnie tous les secrets pour mener à bien la culture du thé. La variété assamaise se révéla la mieux adaptée au climat très chaud de la péninsule indienne. Elle fut rapidement plantée en Inde et à Ceylan. Aujourd'hui, la plupart du thé produit dans le monde provient de cette variété.

Mythes et légendes

La légende raconte que Bouddha, lors d'une de ses longues méditations, s'assoupit et fit alors des rêves voluptueux. À son «réveil», il s'en voulut tellement qu'il se coupa les paupières pour ne plus jamais s'assoupir. Et là où étaient tombées ses paupières poussèrent les premières plantes de thé. Dès lors, tous les moines bouddhistes boivent du thé pour éviter l'engourdissement pendant leur méditation...

Selon une autre légende plus vraisemblable, Gautama Bouddha découvrit le thé quand une feuille tomba dans sa tasse alors qu'il méditait, assis dans un jardin.

Dans une autre légende assez proche de la seconde, c'est pendant une tournée de l'empereur de Chine Shen Neng, que quelques feuilles de thé sont tombées d'un arbre sauvage dans l'eau chaude de sa boisson, formant une liqueur brun-jaune. Il goûta la mixture par curiosité et fut séduit par son arôme et ses propriétés stimulantes.

Culture

Le thé est cultivé dans le monde entier, principalement en Chine, en Inde, au Sri Lanka, à Taïwan, au Japon, au Népal, en Turquie et au Kenya.

(Note : dans le commerce du thé, le Sri Lanka et Taïwan sont désignés par leurs anciens noms de Ceylan et Formose, respectivement.)

Le théier a besoin d'un climat chaud et humide, avec une saison sèche peu marquée. En plantation (densité de 10 000 pieds par hectare), le théier est taillé pour ne pas dépasser un mètre de haut, afin de faciliter la cueillette. Les premières récoltes commencent au bout de trois à quatre ans.

La cueillette

La cueillette s'effectue encore à la main, le plus souvent par des femmes, sauf au Japon et en Géorgie où elle est mécanisée. Elle se pratique plusieurs fois par an, jusqu'à quatre fois ou plus suivant les régions. Les cueillettes se font par round de 4 à 14 jours, le temps que le théier se renouvelle.

Les feuilles les plus jeunes sont vert clair. Ce sont les plus riches en substance (caféine, tannin, etc) et celles qui fournissent la boisson la plus goûteuse et la plus raffinée. À l'extrémité des branches se trouve un bourgeon recouvert d'un duvet blanchâtre, le pekoe, qui signifie en chinois duvet blanc et qui n'est autre que la jeune pousse enroulée sur elle-même. Ce bourgeon est particulièrement recherché. Plus on redescend sur la branche, plus les feuilles sont larges et moins la boisson sera savoureuse.

On effectue donc plusieurs sortes de cueillette suivant la qualité recherchée de la boisson. Dans la cueillette dite «impériale», on cueille uniquement le pekoe plus une feuille, dans la cueillette « fine », le pekoe plus deux feuilles et dans la cueillette normale, le pekoe et trois feuilles ou plus.

Grades du thé : Thé noir

Pour les thés noirs d'Inde et de Ceylan, le bourgeon terminal est dénommé *tip*.

Le terme *Orange* signifie «royale», par allusion à la famille royale des Pays-Bas, les Orange-Nassau. Lors du roulage, le suc des feuilles va imprégner les tips, lui conférant une couleur dorée ou argentée d'où les termes *Golden* et *Silver*.

Feuilles entières :

FOP (Flowery Orange pekoe) : le tip et une feuille (cueillette impériale). La classification est ensuite affinée, pour rendre de compte de la quantité relative en tip, et ensuite de leur qualité.

Par ordre croissant de qualité on trouve ensuite :

GFOP : Golden Flowery Orange Pekoe

TGFOP : Tippy Golden Flowery Orange Pekoe

TGFOP 1 : Tippy Golden Flowery Orange Pekoe One

FTGFOP : Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe

FTGFOP1 : Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe One

SFTGFOP : Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe

SFTGFOP 1 : Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe One

OP (Orange Pekoe) : tip et deux feuilles (cueillette fine)

FP (Flowery Pekoe) : feuilles roulées en boule.

Pekoe : feuilles moins fines, sans bourgeons, d'aspect grossier

Souchong : très grandes feuilles, feuilles basses sur le théier, larges et âgées, utilisées pour préparer les thés fumés

Pekoe Souchong : cueillette grossière

Feuilles brisées :

BOP (Broken Orange Pekoe) : les feuilles ne sont plus entières et beaucoup plus petites que dans OP. La boisson est plus corsée et plus foncée, et l'infusion plus courte. On trouve ensuite par ordre croissant de qualité.

FBOP (Flowery BOP)

GBOP (Golden BOP)

GFBOP (Golden Flowery BOP)

TGBOP (Tippy Golden BOP)

BP (Broken Pekoe)

BP Souchong

Broken

Autres thés

Les autres thés ne possèdent pas de système international de grade comparable à celui du thé noir.

Procédés de fabrication

Les différentes sortes de thés (noirs, verts, oolong, etc.) ne proviennent pas de différentes espèces de théier, comme on l'a longtemps cru en Occident, mais sont obtenues en traitant différemment les feuilles récoltées. Si les opérations élémentaires sont simples à décrire, les méthodes exactes sont des secrets industriels jalousement gardés.

En plus des opérations décrites ci-dessous, les feuilles de thé sont parfois façonnées à la main en boules, en fleurs, en dragons, etc.

Thé vert

Un thé vert est un thé peu fermenté lors de sa fabrication. Ce type de thé est très populaire en Chine et au Japon, où il est réputé avoir les propriétés thérapeutiques les plus efficaces. Il se répand de plus en plus en Occident, où traditionnellement on boit plutôt du thé noir. Il est aussi l'ingrédient de base du thé à la menthe maghrébin.

Après la cueillette, les feuilles sont souvent flétries, puis chauffées très rapidement à haute température, afin de détruire les enzymes et donc de bloquer la fermentation. Elles sont ensuite roulées et séchées plusieurs fois. La méthode chinoise utilise des bassines de cuivre placées sur le feu, alors que la méthode japonaise utilise un séchage à la vapeur.

Thé jaune

Un thé jaune est un thé vert chinois qui a subi une phase de fermentation post-enzymatique. Les thés verts de grande qualité sont parfois aussi appelés thé jaune.

Thés d'origine chinoise, les plus fins et souvent les plus rares des thés. Très délicats, ils subissent une légère fermentation à l'étouffée et leurs feuilles ne sont pas travaillées. Seuls les bourgeons duveteux sont utilisés.

Thé blanc

Le thé blanc est un thé non fermenté et très rare.

Thés d'origine chinoise, à l'instar des thés jaunes, ce sont des thés très délicats qui, eux, ne subissent aucune fermentation. Les trois premières feuilles, dont le bourgeon, peuvent être présentes, toujours entières. Elles sont simplement séchées à l'air libre.

Thé semi-fermenté

Le thé Oolong ou Wulong (du mandarin 烏龍, en pinyin wūlóng) est un thé semi-fermenté en feuilles entières, pauvre en théine, originaire de la région chinoise du Fujian. Son nom signifie dragon noir. En effet, selon la légende, un planteur vit surgir un dragon noir d'un théier dont les feuilles ont révélé les notes boisées de châtaigne et de noisette du Oolong.

Il s'agit du thé le plus couramment servi dans les restaurants chinois.

Thés d'origine chinoise ou taiwanaise (Formose), couramment appelés qīng chà "thé bleu-vert", et également en France Oolong. Les feuilles sont d'abord flétries au soleil afin de démarrer la fermentation, puis brassées dans une pièce chaude (25 °C) et humide (85 %). Plus cette étape est longue, plus la fermentation sera importante. Dans la méthode chinoise, la fermentation n'est que de 12 à 20 %. Dans la méthode de Formose elle est stoppée à 60/70 %. La fermentation est ensuite stoppée par chauffage dans une bassine en fer.

Thé rouge

En Asie, le thé rouge (紅茶 hóng chá) désigne une variété de thé dont le procédé de fabrication est proche de celui du thé noir, préparé à partir de feuilles fermentées de *Camelia sinensis*.

Le rooibos, du genre *Aspalathus*, originaire des monts Cedarberg en Afrique du Sud, dont les feuilles sont consommées traditionnellement en infusion par la population locale, est souvent vendu sous le nom de thé rouge.

Les Chinois nomment thés rouges des thés Oolong dont la fermentation est poussée à 100 %, ce qui les rapproche de nos thés noirs.

D'autre part, le thé rouge vendu en Europe est généralement la dénomination illégale donnée à une plante différente du thé poussant en Afrique du Sud, l'*Aspalathus Linearis* ou rooibos, qui ne contient pas de théine et peu de tanin.

Thé Pu-erh

Le thé Pu-erh ou Puer (chinois: 普洱茶; Hanyu Pinyin: pǔ'ěrchá) est un thé fermenté qui doit son nom à la région de Pu'er, dans la province chinoise du Yunnan. Contrairement aux autres thés qui doivent être consommés peu de temps après leur production, le pu-erh peut être conservé jusqu'à 50 ans (l'âge moyen se situe entre un et quatre ans). Il acquiert pendant ce temps une saveur terreuse due à la fermentation. Le pu-erh ne perd pas ses qualités en vieillissant d'une année ou deux et les dégustateurs le classent en fonction de l'année de production.

Le pu-erh est considéré en Chine comme une boisson médicinale. Dans la région de Canton, on le sert fréquemment lors d'un dim sum car il est réputé faciliter la digestion. Certaines études médicales attestent que le pu-erh contribue à réduire le niveau de cholestérol et d'acides gras saturés et pourrait aider à la perte de poids.

L'appellation de thé Pu-Erh désigne en Chine des thés entièrement fermentés ayant subi une post-fermentation. Pour cela on les conserve plusieurs années dans des pots en terre entreposés dans des caves fraîches. Ce sont des thés de garde. Très coûteux, ils ne sont connus la plupart du temps des Occidentaux que par les versions dont la post-fermentation ne dépasse pas quelques jours, commercialisées par la République Populaire de Chine. Au goût, ceux-ci sont très particuliers par le goût terreux ou de feuilles humides. Des grands classiques à connaître.

Le thé noir en Occident

Un thé noir est un thé qui a subi une fermentation enzymatique. La plupart des thés consommés en Occident sont des thés noirs, fabriqués selon le procédé «orthodoxe» ou le procédé «CTC», deux modes de fabrication mis au point par les Anglais au XIX^e siècle.

Contrairement à un thé vert, un thé noir peut se conserver plusieurs années sans perdre sa saveur. Il est donc plus facilement transportable et commercialisable. Ces raisons ont fait longtemps fait préférer ce thé en Occident.

Ces thés sont nommés thés rouges en Chine.

Les Chinois appellent thé noir un thé oolong entièrement fermenté, ayant subi une post-fermentation. Pour cela on les conserve plusieurs années dans des pots en terre entreposés dans des caves fraîches. Ce sont alors des thés de garde, très recherchés et très coûteux.

Les thés noirs communément commercialisés en Occident sont issus d'un processus de fabrication mis au point par les Britanniques, en Inde, au milieu du XIX^e siècle. Les Britanniques se sont inspirés des méthodes chinoises, qu'ils ont largement rationalisées et simplifiées, introduisant notamment l'usage de machines (broyeuses, séchoirs, tamis, etc.), là où les Chinois continuent à préparer les thés à la main.

Le procédé orthodoxe :

- **Le flétrissage** (18 à 32 heures) : permet de retirer une partie de l'humidité présente dans les feuilles fraîches.
- **Le roulage** (30 minutes) : les feuilles sont roulées, cela a pour effet de briser les cellules de la feuille qui libéreront des enzymes permettant une meilleure fermentation.
- **La fermentation** (1 à 3 heures) : les feuilles sont mises à reposer dans une pièce chaude et humide.
- **La dessiccation** (20 minutes) : pour arrêter la fermentation, on soumet les feuilles à une température de 90 °C.
- **Le tamisage** : il s'agit de trier les feuilles et de les emballer.

Le procédé CTC :

après avoir été légèrement flétries et coupées, les feuilles sont totalement déchiquetées par des cylindres équipés de lames métalliques. Elles sont ensuite roulées dans un ghoogi (tonneau tournant sur lui-même).

Il existe des variantes à ces méthodes, la famille des thés noirs étant la plus grande et la plus répandue de par le monde.

La plupart du temps, le vendeur mélange des feuilles déchiquetées provenant de diverses plantations pour obtenir un thé à la saveur précise correspondant au produit qu'il commercialise.

Quelques thés célèbres

Darjeeling, Assam et Nilgiri : thés noirs originaires des régions du même nom en Inde où la culture du thé fut importée par les Britanniques au XIX^e siècle.

- **Ceylan** : thé noir originaire du Sri Lanka, dont l'ancien nom est Ceylan.
- **Gunpowder** : thé vert d'origine chinoise. Ce thé est fabriqué de telle manière qu'il forme de petites boulettes très dures. Cette forme et sa couleur vert très foncé lui ont valu cette appellation qui signifie en anglais «poudre à canon». Ce conditionnement facilitant le transport, ce fut un des premiers thés exportés vers l'Occident par les chinois sur la route de la soie. C'est sans doute pour cela qu'on le retrouve dans la préparation du thé à la menthe dans les pays arabes qui furent les premiers à «recevoir» ce thé.
- **Lapsang Souchong** : thé chinois de la province du Fujian. C'est un thé noir dont les feuilles sont placées dans la fumée d'un feu d'épicéa ou de cyprès, ce qui lui donne un goût fumé plus ou moins marqué.

Thés parfumés ou aromatisés

Le thé aromatisé (à ne pas confondre avec le thé parfumé) est un thé dont la saveur a été modifiée par l'adjonction d'arômes comme le jasmin, la bergamote, la chrysantème, etc. Tous les thés, blancs, verts, oolong, noirs, jaunes ou Pu-erh peuvent être aromatisés. Les feuilles de thé sont très perméables aux saveurs et odeurs étrangères. C'est pour cette même raison que les connaisseurs déconseillent de conserver le thé dans la cuisine.

Une fois les feuilles de thé préparées, des additifs peuvent être utilisés pour parfumer le thé avant son infusion. Cela peut être des fleurs (jasmin, rose), des essences (bergamote, citron) ou bien encore des épices (gingembre, cardamome, cannelle, poivre noir, clou de girofle, muscade). Le plus souvent, ces arômes sont ajoutés à un thé noir «à l'occidentale».

Quelques thés parfumés célèbres :

- Thé au jasmin : thé noir auquel sont ajoutées lors de l'oxydation des fleurs de jasmin. Il en reste un peu comme décoration.
- Thé à la menthe : thé vert (en général du Gunpowder) auquel sont ajoutées des feuilles de menthe fraîche et du sucre.
- Earl Grey : thé noir parfumé à l'essence de bergamote.

Certaines boissons portent faussement le nom de thé, sans qu'elles n'aient rien à voir avec la plante «théier». Citons, entre autres :

- **le Maté** (ou hierba mate) qui est un buisson qui pousse surtout en Argentine, en Uruguay et au Brésil.
- **le «thé» rouge d'Afrique du Sud**, qui provient en fait du Rooibos (buisson rougeâtre). Il ne contient pas du tout de théine.
- **le Lapacho** (nommé aussi **Taheebo**) qui est la doublure interne de l'écorce d'un arbre qui croît dans la jungle brésilienne.
- **Le thé Hoasca** à base de plantes d'Amazonie, qui contient des alcaloïdes.
- deux boissons japonaises : **le Mugicha**, à base d'orge, et le **Sobacha**, à base de sarrasin.
- le thé aux herbes qui ne fait référence à aucune plante, ni même à une fleur spécifique. Ce terme est souvent utilisé pour désigner une infusion de plantes très différentes du thé.

Modes de préparation

Le thé noir est infusé dans une théière, avec une eau à 95 °C, de 30 secondes à 5 minutes, suivant la qualité du thé. Ces thés sont parfois additionnés de sucre et de lait pour en atténuer l'amertume. On utilise généralement une bouilloire pour porter l'eau à la température adéquate.

Le oolong est infusé dans une eau à 95°C, de 4 à 6 min. Ces thés se préparent également par la méthode du gōngfū chá.

Le thé vert est infusé dans une eau moins chaude, entre 70°C et 80°C, pendant 2 à 3 minutes. Les thés jaunes ou blancs sont préparés de même, dans une eau de moins en moins chaude au fur et à mesure que la qualité du thé augmente. Ces thés se préparent aussi en zhōng.

Moins longtemps le thé infuse, plus il devient un excitant, car la théine se diffuse lors de la première minute d'infusion, alors qu'après 3 à 5 minutes, ce sont les tanins qui sont libérés et qui neutralisent la théine dans le tube digestif.

Composition et vertus du thé

Une simple tasse de thé est un mélange complexe de plus de 500 substances actives. Outre les différences liées à la nature du thé, la durée d'infusion, la nature et la température de l'eau entraînent une variabilité extrême de la composition de la boisson.

Les principaux composants du thé sont l'eau (environ 75 % du thé «sec»), des tannins (environ 4 %), des protéines (~4 %, seule l'albumine est soluble dans l'eau), des lipides (moins de 1 %), des acides organiques, des vitamines (A, B, C, E, P), des minéraux (potassium, fluor, phosphore, magnésium) et des centaines de substances aromatiques ou aux propriétés pharmacologiques (caféine, théophylline, théobromine, etc.).

Le thé est également un excellent antioxydant. Le thé vert renferme des catéchines (épicatéchine, gallate d'épicatéchine, épigallocatechine, gallate d'épigallocatechine) et sa fermentation les transforme en théaflavines (thé oolong) et théarubigènes (thé noir). La consommation d'une tasse de thé assure une protection antioxydante maximale après une à cinq heures.

La théine, découverte en 1827 par Oudry, a été identifiée en 1838 à la caféine. Le terme n'a pourtant jamais disparu du langage courant. Les effets excitants du thé sont notablement différents de celui du café. Les polyphénols oxydés contenus dans le thé lient l'effet de la théine. Ainsi cette théine est lâchée dans le sang sur une durée pouvant aller de 6 à 8 heures et de manière uniforme. La caféine du café sera lâchée rapidement, produisant un pic d'intensité, qui retombe aussitôt, sur une durée de 2 à 3 heures. C'est pourquoi le thé est réputé «stimuler sans énerver».

La question de savoir quels sont les thés les plus excitants est toujours débattue. Les thés japonais contiennent une proportion notable de vitamine C, ce qui les rend donc plus stimulants que les thés chinois ou indiens.

En se basant sur l'effet démontré de tel ou tel de ses composants, on prête au thé les vertus les plus variées. Il entretiendrait le système nerveux, préviendrait le cancer, ralentirait le vieillissement, favoriserait le drainage, éviterait les caries, fluidifierait le sang, contrôlerait l'hypertension, etc. Toutefois, l'effet bénéfique d'une consommation régulière de thé n'a jamais pu être mis en évidence de manière probante. Le thé reste néanmoins un élément essentiel de la phytothérapie chinoise, de nature plus préventive que curative.