

THÉS, TISANES



Ci-après, trois recettes de « thés » maison. En cuisine nature, on n'exclut pas le café ou le thé noir, sauf cas de toute grande fragilité digestive, mais on se modère. Limitez-vous à deux tasses par jour.

Hydromel

Pour changer du café, une citronnade au miel, aussi appelée *Hydromel*, ferait aussi bien l'affaire pour donner un coup de pouce vitaminé le matin. Pressez un jus de citron dans de l'eau et fouettez-y un peu de miel liquide (d'acacia, par exemple, toujours liquide). Chaude en hiver et froide en été, cette boisson est le choix du roi. Elle est désaltérante et revigorante à la fois. Les petits la transportent pour les collations dans une gourde, les adultes dans une bouteille thermos.

Thé des Indiens (ou de l'Himalaya)

Ce thé se vend sous le nom de *Thé des yogis*, de *Thé de l'Himalaya* ou de *Thé des épices*. Pour le faire chez vous en version moins chère, faites mijoter dix minutes dans l'équivalent d'une tasse à un litre d'eau (selon votre amour des parfums et de la force du thé) un bâton de 2 cm de cannelle, 3 graines de cardamome, 3 clous de girofle, 2 grains de poivre noir — le tout écrasé du plat d'un couteau — avec ½ cm de gingembre frais râpé. Ajoutez le thé, coupez la chaleur et laissez infuser 3 minutes. Dans l'original indien, on ajoute du lait. On peut rincer les épices pour les réutiliser après infusion.

Tisane de réglisse

Recommandée tout particulièrement pour les victimes d'épuisement chronique chez qui elle semble communiquer des rebonds d'énergie, cette tisane est déconseillée aux hypertendus et aux canaris (rrrrrichissime en salicylates). On peut aussi acheter les bâtons entiers et les tailler au taille-crayon. Faites infuser ces râpures 10 minutes dans de l'eau frémissante. ...



La pression est forte pour nous convaincre que le thé est un remède qui convient à tous, ou que seul le thé vert nous veut du bien. Mmmouais, ça se discute... Comment faire la part de la promo et de la réalité, si ce n'est en ouvrant ses petits quinquets ? Le thé est très riche en principes actifs et ne peut être consommé sans frein. En Chine traditionnelle, le buveur reçoit le matin une petite tasse avec quelques feuilles de thé. Tout le jour, il rajoute de l'eau chaude sur ces mêmes feuillettes, sans les changer. Après quelques infusions, c'est de l'eau chaude qu'il boit et non du thé. Le secret de longévité des Chinois est donc peut-être l'eau chaude...

Le thé, quelle qu'en soit la couleur, est riche en salicylates et en oxalates, deux des catégories à souci chez bien des personnes fragiles. Prudence.