

Thé vert :

votre boisson pour cet été !

Le thé vert est paré de toutes les vertus.

Amincissant,
anti-cancer,
atout beauté, il a tout pour plaire !

Alors cet été, profitez-en sous toutes ses formes.



Le thé vert et ses vertus...

Si la consommation de thé vert est recommandée avec tant d'enthousiasme, c'est avant tout parce qu'il contient en grandes quantités des flavonoïdes, antioxydants naturels très efficaces. Le rôle des antioxydants, en général, est de lutter contre les radicaux libres, ces éléments créés par les réactions biochimiques de l'oxygène à l'intérieur de notre corps (et par l'influence de la lumière ou de la fumée de cigarette), et qui font vieillir nos cellules à la vitesse grand V. C'est pour cela qu'il est conseillé pour diminuer les effets du vieillissement. Des études ont aussi montré un effet protecteur du thé vert contre certains cancers. Enfin, il lutte contre les caries en limitant la prolifération des bactéries dans la bouche.

Thé vert et minceur

Cependant, l'un des atouts les plus mis en avant du thé vert, c'est son côté **"allié de la minceur"**. Il semble, en effet, que les flavonoïdes qu'il contient, les catéchines, augmentent le nombre de calories consommées au cours d'une journée normale, sans que rien ne soit changé dans l'activité physique. Si l'on ne mange pas plus, on perd donc du poids. Ce bénéfice est très léger, et pas encore parfaitement prouvé ; mais il reste que le thé vert est une boisson très bénéfique pour la santé. Et effet, amincissant en plus ou pas, si vous remplacez les sodas par du thé vert, vous ne serez pas déçu par la perte de poids !



Comment boire du thé vert ?

Si vous n'êtes pas fan de boissons chaudes, surtout avec les beaux jours qui s'annoncent, vous pouvez tout de même profiter des bienfaits du thé vert. Mettez-en simplement quelques grammes dans une carafe d'eau le soir ; filtrez le tout le lendemain et vous aurez une boisson délicieuse qui ne vous aura pas coûté très cher. Les accros au sucre pourront y ajouter une petite quantité de miel ou de sirop de sucre de canne. Vous pouvez aussi transformer ce thé glacé en dessert en y ajoutant une boule de sorbet bien choisi.

Le thé dans la cuisine

Même si nous avons moins l'habitude de son usage en cuisine, le thé vert peut aussi participer à vos repas. Vous pouvez l'utiliser en marinade pour donner une subtile saveur à des crevettes ou à de la viande blanche ; ou à la place du bouillon pour confectionner une sauce qui accompagnera du poisson ou des légumes. Il faut cependant trouver le bon temps d'infusion pour que le thé soit bien parfumé sans être amer. En général, autour de trois minutes, mais cela dépend des thés. Il n'est bien sûr pas certain qu'un peu de thé vert utilisé en cuisine vous permette réellement de bénéficier d'une grande quantité d'antioxydants. Mais la variété qu'il introduit dans vos repas est un bienfait en soi !