



Matcha, de M à A

Après avoir traversé les siècles et conservé sa préparation protocolaire traditionnelle, le thé vert matcha s'impose dans la cuisine moderne en intégrant de nombreuses préparations culinaires ainsi que dans des boissons. Devenu tendance dans les années 2010, cet « or vert » attire de plus en plus les consommateurs et les investisseurs : son marché devrait atteindre 5.07Mrds \$ en 2025.



Quelles différences ?

La différence entre ces trois thés est le traitement subi par les feuilles cueillies. Le thé noir – 80 % de la consommation mondiale – correspond à une oxydation complète des feuilles, les rendant noires. Ses atouts : faible en théine et effet digestif. Quant au thé oolong, il est dit semi-fermenté et se situe, au goût, plus près du thé noir que de l'amertume du thé vert.

L' histoire du thé matcha a débuté il y a plus de 1300 ans en Chine et au Japon. Cette pratique a été importée au pays du soleil levant par un moine japonais, en voyage spirituel en Chine, où il découvrit cette nouvelle manière de boire le thé. De retour, dans son pays, il y introduit cette « technique ». S'il décline alors en Chine, le thé matcha devient populaire au Japon, bien qu'il soit réservé aux élites et aux samouraïs, en raison de son coût élevé. La boisson apportait, à ces derniers, énergie et vivacité mentale avant un combat.

M comme Marché

Le marché mondial du thé matcha a été évalué, en 2016, à 2.62Mrds \$ et devrait atteindre 5.07Mrds \$ en 2025 (Grand View Research, 2017). Ce marché florissant attire des investisseurs et des célébrités. Gwyneth Paltrow, Brad Pitt en ont fait leur boisson quotidienne et le rappeur américain Drake a investi en août dernier dans un *coffee shop* MatchaBar (avec des boutiques à New-York et Los Angeles).

A comme Attractif

Le thé matcha devient tendance. Pour preuve, l'évolution de la curiosité des consommateurs : elle est passée de 10* en 2004 à 86* en 2016 (*voir graphique*). Son atout est son adaptabilité aux préparations culinaires, le tout en conservant sa tradition. Les principales sociétés commercialisant du thé matcha sur

le marché sont AIYA (Autriche), DoMatcha et Garden To Cup Organics (Canada), Ippodo Tea Co., ITO EN et Encha (Japon).

T comme Teneur

La poudre de thé matcha est consommée dans sa globalité, ce qui permet l'apport intéressant des nutriments contenus dans la poudre. Le thé matcha contient de la théine, des antioxydants puissants (catéchines et principalement EGCG) et en grande quantité (137 fois plus que dans un thé vert classique). Sont présents également les vitamines A, C, E et des minéraux à l'état de traces. À noter que le thé matcha contient de la théine, cette molécule correspond à la caféine et la guaranine. Cet élément ne doit pas être confondu avec l'acide aminé L-théanine présent en grande quantité dans le thé matcha. Cet acide aminé est très assimilable par l'organisme et produit un effet relaxant.

C comme Coutume

Traditionnellement, le thé matcha est dégusté au cours de la cérémonie du thé au Japon. Un protocole précis et des instruments spécifiques sont nécessaires pour le préparer. Le matcha, sous forme de poudre, est tamisé puis introduit dans le bol à thé « *chawan* » à l'aide d'une petite cuillère en bois, le « *chasaku* ». De l'eau chaude – non bouillante – est versée sur le matcha puis le tout est fouetté à l'aide d'un fouet en bambou, « *chasen* ». Le thé matcha n'est donc pas une infusion, mais

Teneur en nutriments du thé matcha pour 100g

Caféine	2.9g
Protéine	28.9g
Vitamine A	...	29.2mg
(carotène – rétinol éq.)		2.43mg
Vitamine C	160mg
Vitamine E	22mg



une émulsion. La boisson verte obtenue doit être sans grumeaux, lisse, homogène et avec ou sans écume. Des associations avec plus ou moins de thé ou plus ou moins d'eau permettent d'obtenir des boissons de goût différents (amer ou doux).

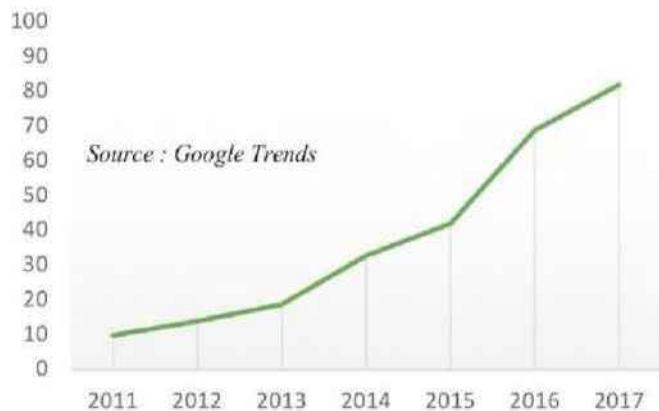
► H comme *Hachijuhachiya* (nom japonais signifiant le 1^{er} jour de récolte des théiers)

Pour le thé matcha, les zones de productions propices se trouvent au Japon, dans les préfectures de Kyoto et Aichi. Le théier *Camellia sinensis* permet la culture de trois thé distincts : vert, oolong et noir (voir colonne). Pour obtenir du matcha (thé vert) les plants de théiers sont couverts cinq à six semaines avant la récolte ralentissant la photosynthèse, cela concentre les feuilles en théine, chlorophylle et acides aminés. Au printemps, sont récoltées uniquement les deux plus jeunes feuilles à l'extrémité de chaque pousse. Suit ensuite une étape de cuisson à la vapeur conservant couleur, arômes et vertus et empêchant l'oxydation des feuilles. Elles sont par la suite séchées ; les tiges et les veines sont ôtées. La dernière étape est le broyage des feuilles entre des pierres pour obtenir la poudre de thé. La qualité du matcha se reconnaît à la couleur de la poudre : plus elle est verte « pétante », meilleure sera la qualité.

► A comme Applications

Le thé matcha est utilisé comme colorant vert et arôme naturel. Il se décline dans de nombreuses boissons, Mé-Mé – société française – associe le matcha et la menthe pour un soutien dans l'effort physique. La société new-yorkaise San·Cha propose une boisson composée de 2g de matcha associés à du miel, du citron. Une autre société américaine Matcha.Blue propose une gamme de trois thé colorés : Matcha.pink, Matcha.red et Matcha.blue ; malgré leur nom, ce ne sont pas des thé matcha classique car non issus de *Camellia sinensis* mais de *Clitoris ternatea*. De cette dernière plante – appelée matcha bleu – sont utilisées les fleurs bleues qui vont, par la suite, subir le même processus que les feuilles de thé vert matcha (séchage, réduction en poudre). Plusieurs sociétés – Matcha Now (anglaise), Dozo (française) et Or Tea ?™ (belge) – surfent sur « l'instant thé » via la création de la boisson au moment opportun grâce au bouchon qui

Evolution de l'intérêt pour la recherche "matcha" sur le moteur de recherche Google dans le monde depuis 2004 /



Les résultats reflètent la proportion de recherches portant sur un mot clé donné dans une région et pour une période spécifiques, par rapport à la région où le taux d'utilisation de ce mot clé est le plus élevé (valeur de 100). Ainsi, une valeur de 50 signifie que le mot clé a été utilisé moitié moins souvent dans la région concernée, et une valeur de 0 signifie que les données pour ce mot clé sont insuffisantes.

libère le matcha, il suffit ensuite d'agiter pour mélanger l'eau et la poudre. Sans compter qu'il est, maintenant, incorporé dans de nombreuses préparations culinaires les rendant « au goût du jour » ; comme dans les glaces, les latte, les gâteaux. Dernier exemple, le thé matcha rentre dans la composition de barre comme l'a fait IQ Bar (société américaine) avec une alliance entre le matcha et les noisettes. ■

PALAIS DES THÉS AGRANDIT SA GAMME MATCHA

La société parisienne, Palais des Thés, complète sa gamme de thé matcha (21 références). Les deux nouveaux produits sont des thé qui peuvent se boire chauds ou froids. On retrouve notamment une association revitalisante avec du matcha et du curcuma pour des notes épicées et toniques. Le second est matcha / cacao pour un thé gourmand. La société a fait le choix d'un conditionnement en dosette avec 1g de thé, pour une consommation nomade, pratique et facile à doser. Commercialisation sur le site internet et en boutiques depuis la mi-mars 2018.