



Avec la canicule, adoptez la bédouine-attitude

Avec la canicule, adoptez la bédouine-attitude Le rituel du thé est partagé entre toutes les traditions du monde. La Chine a son thé vert, noir ou blanc, qui représentent une véritable institution sociale et culinaire dans le pays, le Japon a son thé vert ayant subi une torréfaction spéciale, la Russie a son thé noir fruité aux huiles essentielles d'agrumes. Tous ont une valeur commune : des saveurs riches et subtiles incitant au voyage. Le Maroc a bien évidemment sa place dans le cercle de célébration de l'art du thé. Historiquement, les pays du Maghreb n'utilisaient que les feuilles de menthe ou d'absinthe pour leurs infusions. L'amertume de cette boisson a été estompée dès l'arrivée du thé vert faisant profiter ainsi les Touareg d'une fraîcheur bien méritée. Ce proverbe Arabe illustre bien ce rituel : « Le premier verre est amer comme la vie, le deuxième est aussi doux que l'amour, le troisième est aussi apaisant que la mort ». Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'histoire du thé à la menthe marocain est en réalité assez récente. Elle débute au XIXe siècle pendant la Guerre de Crimée. Privés des ports slaves, les Anglais, qui ont alors la mainmise sur le commerce du thé en Europe, ouvrent des comptoirs à Tanger et Essaouira. Habités à consommer des infusions à base de décoctions de feuilles de Menthe Nanah, les Marocains découvrent alors le thé vert Gunpowder, surnommé « perles de Chine ». Ils décident alors tout naturellement d'associer ces deux ingrédients exceptionnels. Très désaltérant, il permet aux peuples nomades du Sahara, dont le plus célèbre d'entre eux, les Touareg, de survivre aux



conditions extrêmes de cette région du monde. [Source](#) Avec ces fortes chaleurs (canicule quand tu nous tiens), on a souvent tendance à consommer du froid (glace et autres granitas sont nos meilleures amies). Pourtant, le corps réagit de façon intelligente face aux variations de températures : si on lui offre des aliments froids, il reçoit un message type : il faut réguler la chaleur du corps et passer en mode chaud ! Pour contourner cela, offrons lui un peu de chaleur (allez, une boisson tiède si vous voulez ;) ) et passons en mode bédouine attitude ! Un bon thé ou une tisane feront l'affaire et vous offrirez une sensation de bien être et de fraîcheur. Je vous offre un petit tour d'horizon des meilleurs thés aux saveurs du Maroc, sélectionnés avec soin par mon amie Magali, une vraie tea-girl Source web : culture cherifienne Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani