



Le thé sans théine, selon **Véronique Gallais**, passionnée de thé, patronne de la boutique de thé *Betjman and Barton*, à Carouge.

### **Thé froid**

Mettre deux cuillères à soupe de votre thé préféré dans un litre d'eau FROIDE (plus du sucre et/ ou du citron à choix).

Laisser infuser entre 8 et 15 heures.

*Infuser à froid pendant longtemps empêche la théine de se développer ainsi que les tanins.*

*On obtient donc un excellent breuvage sans l'effet excitant de la théine.*

### **Thé chaud**

Pour un thé savoureux: infuser entre 3 et 5 minutes, pas plus sinon les tanins se développent trop et c'est amer.

*Si l'on infuse seulement une minute, nous avons uniquement la théine, pas la saveur.*

Pour un thé noir sans théine: infusez 40 secondes, jetez l'eau, et infusez à nouveau 4 ou 5 minutes.